

調査結果

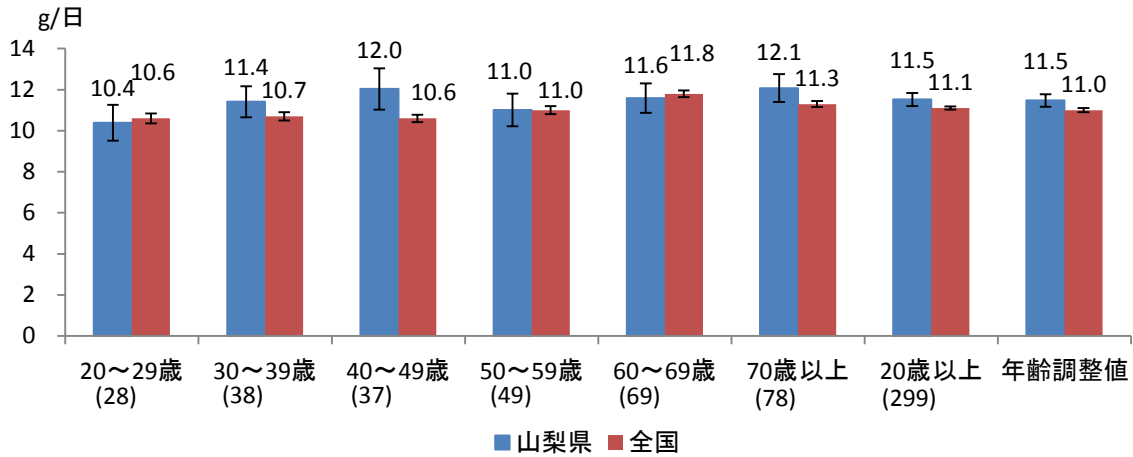
1 栄養摂取状況調査、身体状況調査

1) 食塩摂取の状況

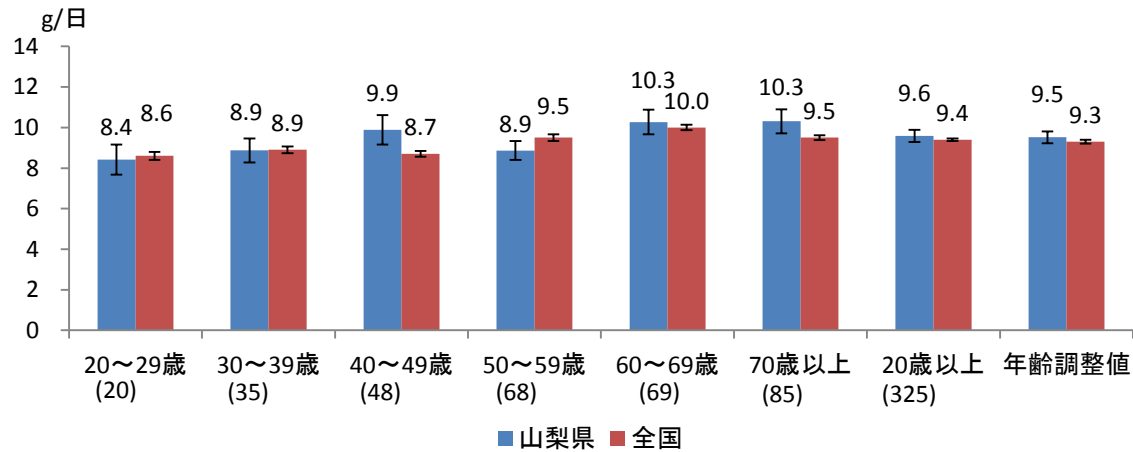
1人1日当たりの食塩摂取量の平均値(20歳以上)は、男性11.5g、女性9.6gである。全国と比較すると、山梨県の食塩摂取量の平均値は、男女とも多い。

図1-1 食塩摂取量の平均値(20歳以上)

男性



女性

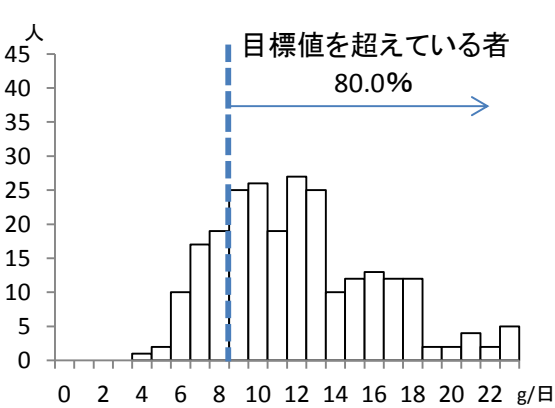


全国値は、平成25年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

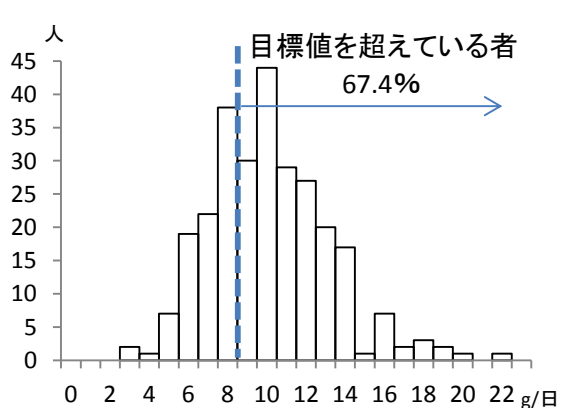
食塩摂取量が目標値を超えている者の割合は、男性80.0%、女性67.4%である。

図1-2 食塩の習慣的摂取量の分布(20歳以上)

男性



女性

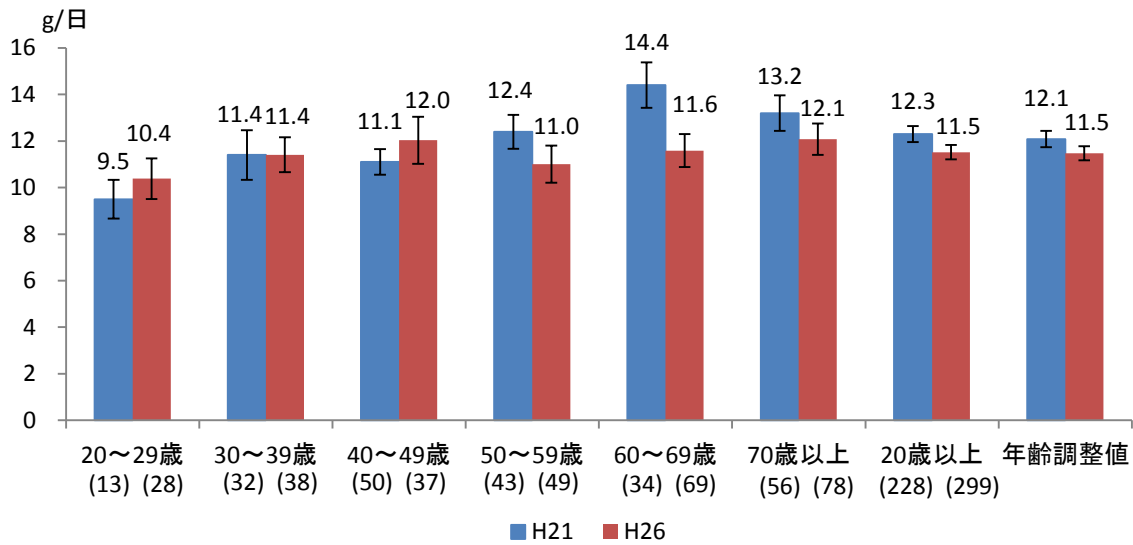


(参考)「健やか山梨21(第2次)」の1日当たりの食塩摂取量の目標
 目標値: 1日当たりの食塩摂取量の平均値 8g

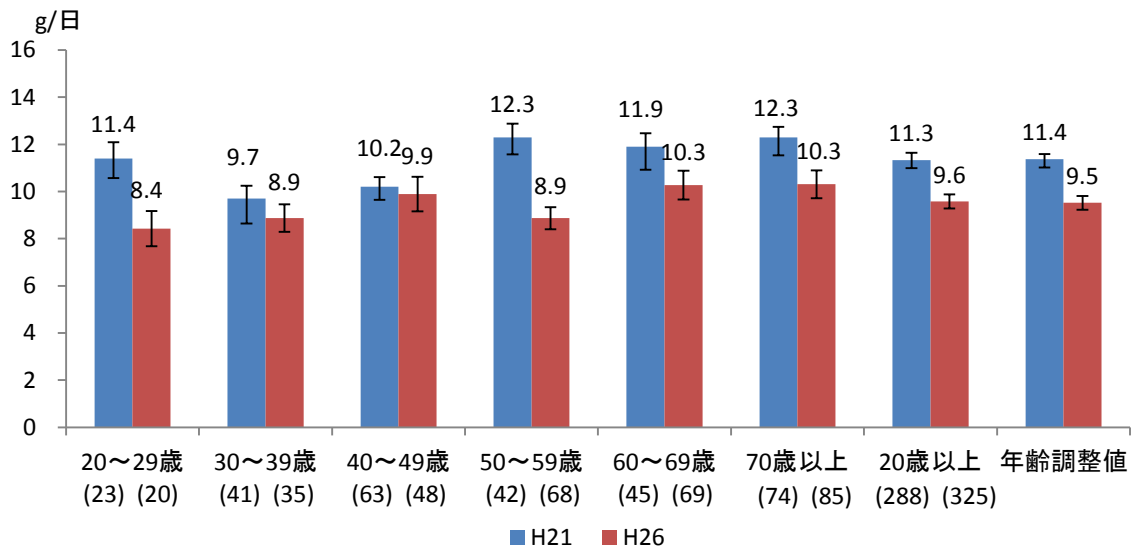
食塩摂取量(20歳以上)の年次比較をみると、男性の平均値は12.1gから11.5gに減少したが有意な差はみられなかった。女性の平均値は11.4gから9.5gに減少し、有意差がみられた。

図1-3 食塩摂取量の年次比較

男性



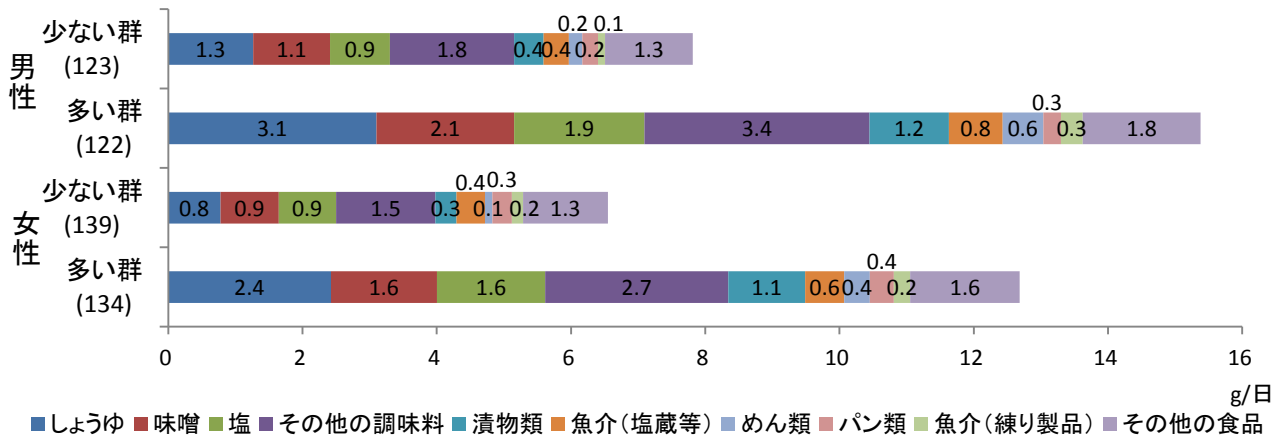
女性



年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。平成21年度の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。
 年次推移の値は、全国の年齢構成で調整した年齢調整値(20歳以上)。

食塩の食品群別摂取量をみると、男女とも少ない群に比べ多い群のほうが特にしょうゆ、味噌、漬物からの摂取が多い。調味料からの食塩摂取量は、男性の多い群で10.4g、少ない群で5.2g、女性の多い群で8.3g、少ない群で4.0gである。

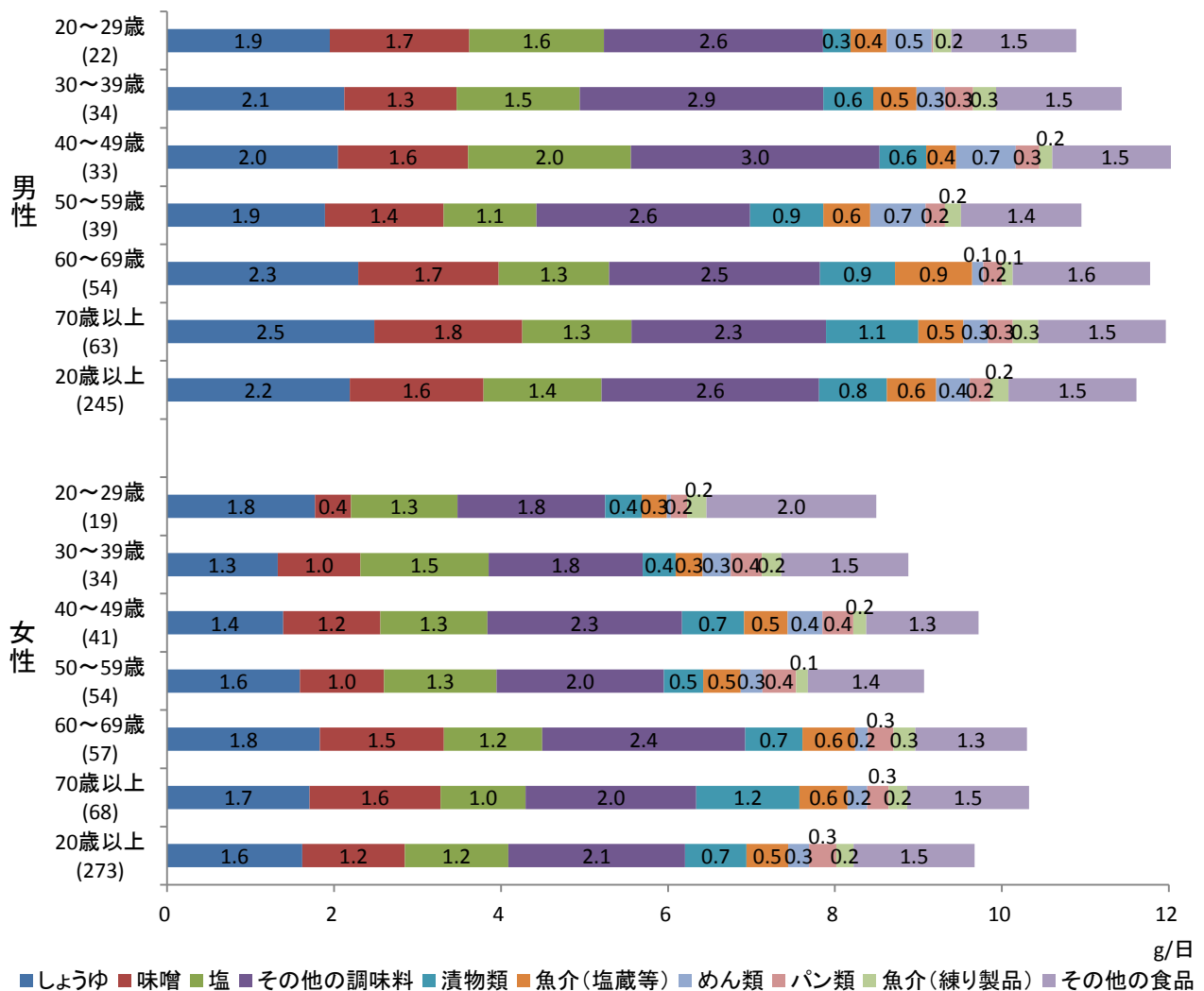
図1-4 食塩の食品群別摂取量(摂取量別)



* 多い群および少ない群については、男性は中央値11.2gで2区分、女性は中央値9.2gで2区分

食塩の食品群別摂取量を性・年齢階級別にみると、調味料からの食塩摂取がもっとも多いのは、男性では40～49歳、女性では60～69歳である。

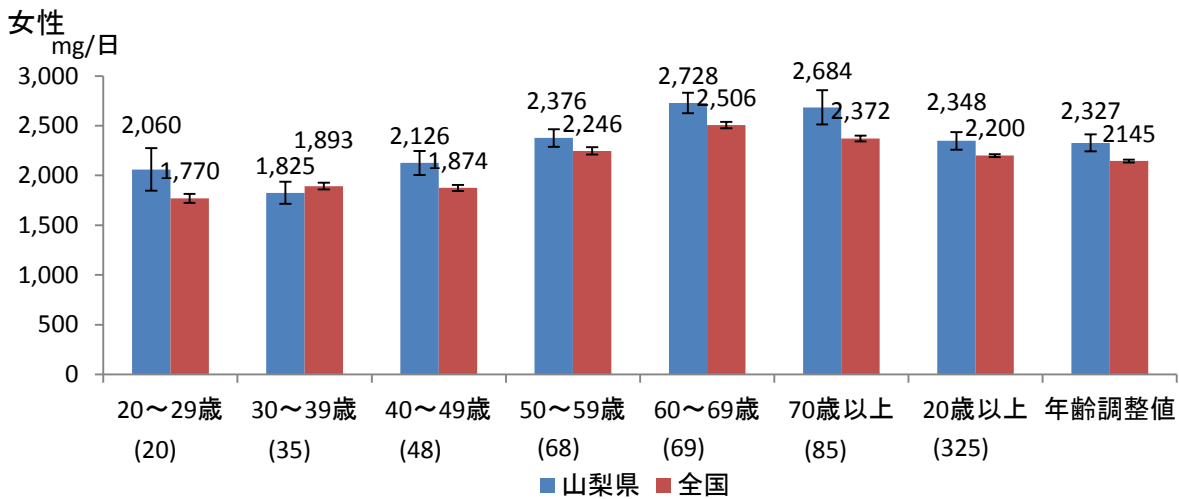
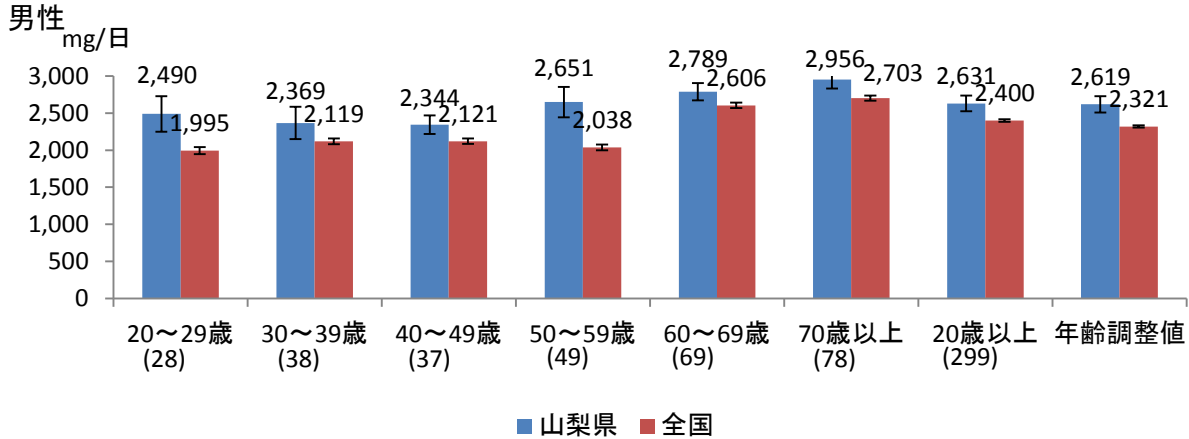
図1-5 食塩の食品群別摂取量(性・年齢階級別)



2)カリウム摂取の状況

1人1日当たりのカリウムの平均値(20歳以上)は、男性2,631mg、女性2,348mgである。全国と比較すると、山梨県のカリウム摂取量の平均値は男女とも多い。

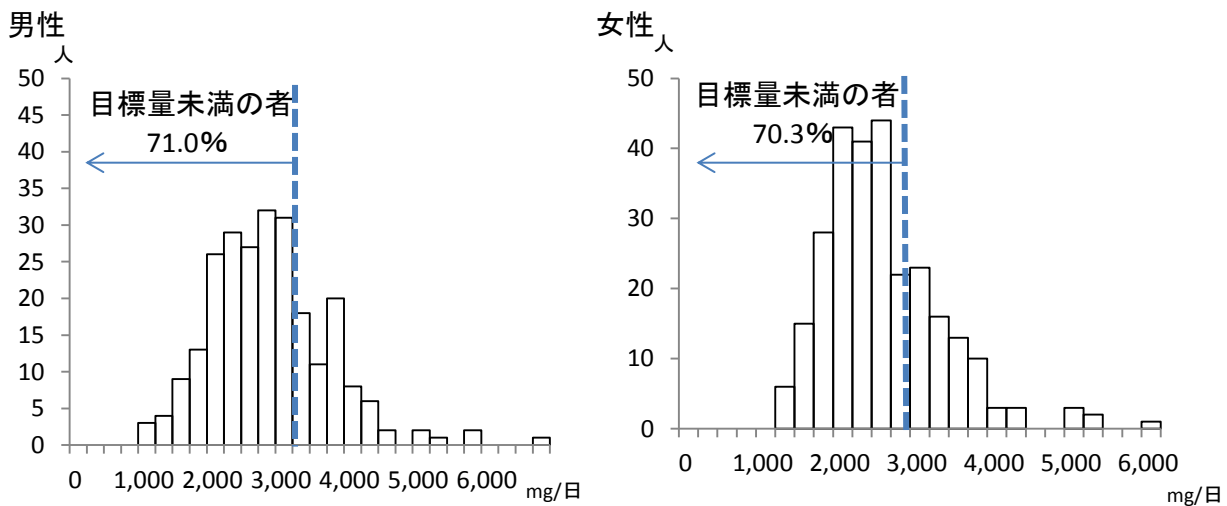
図2-1 カリウム摂取量の平均値



全国のは、平成25年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

カリウム摂取量が目標量未満の者の割合は、男性71.0%、女性70.3%である。

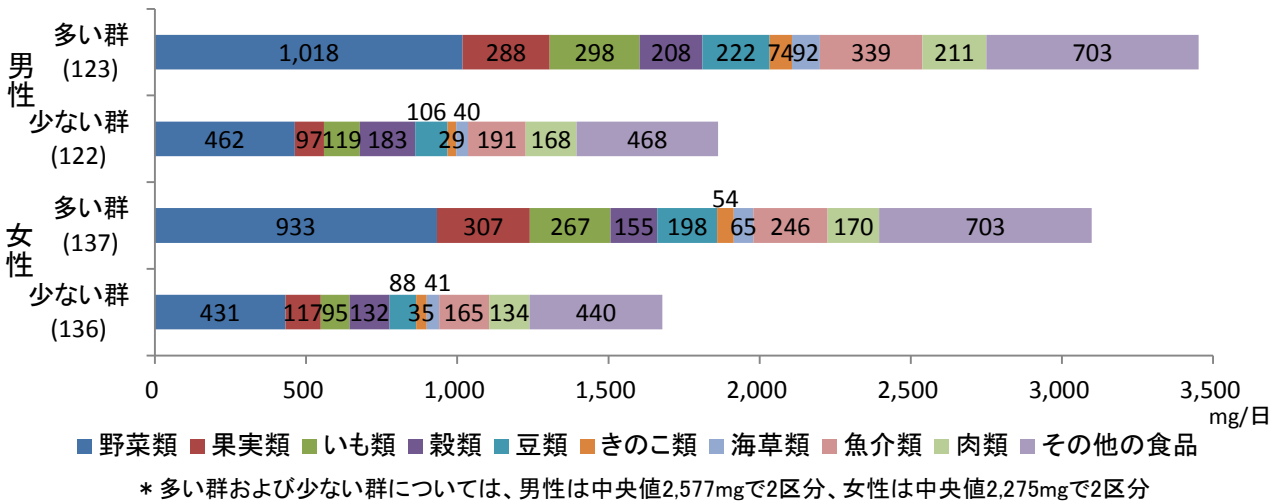
図2-2 カリウムの習慣的摂取量の分布(20歳以上)



(参考)「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の1日当たりの目標
 目標量: 男性18歳以上3,000mg以上、女性18歳以上2,600mg以上

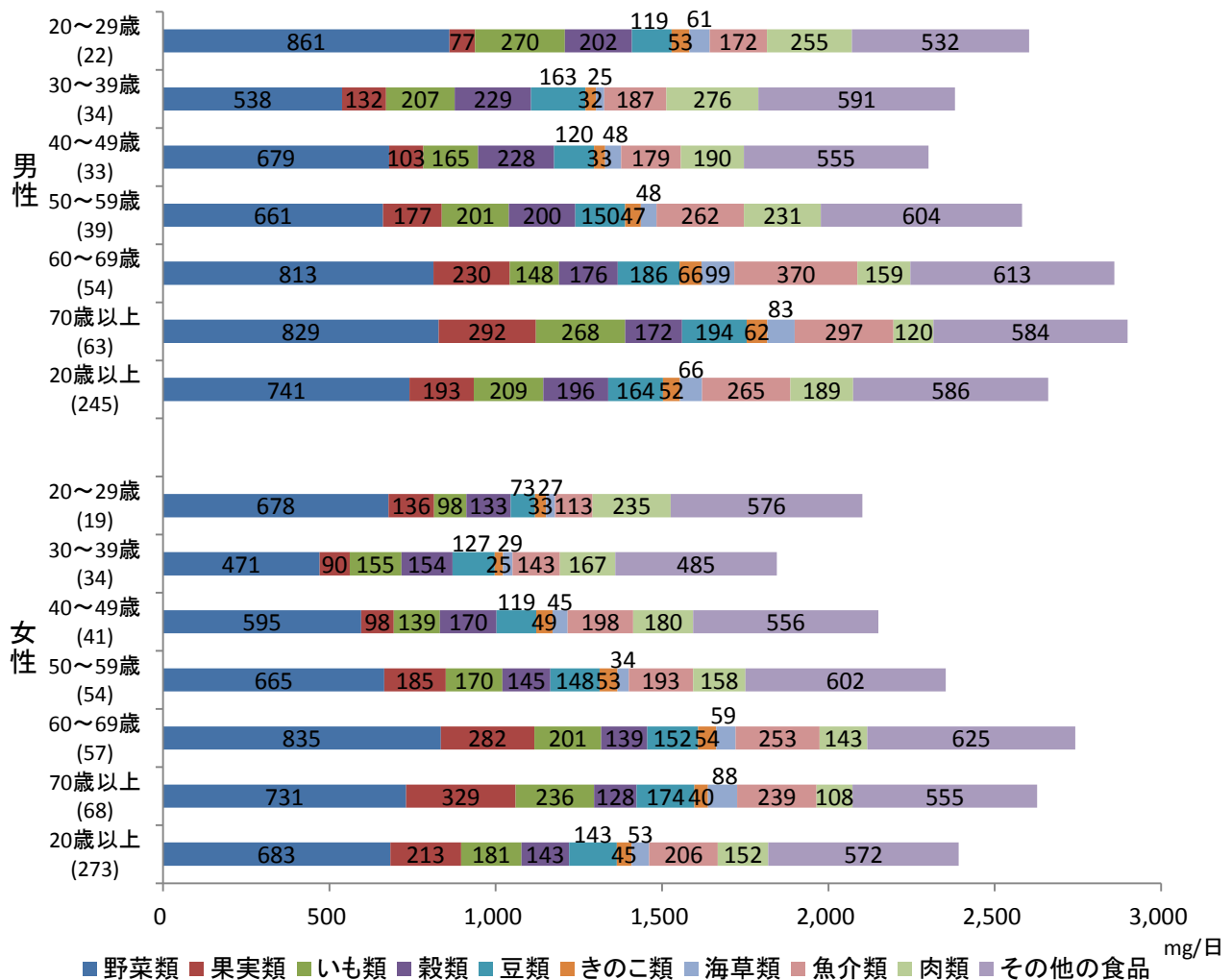
カリウムの食品群別摂取量をみると、男女とも多い群に比べ少ない群のほうが特に野菜類、果実類、いも類、豆類からの摂取が少ない。男女別に比較すると、ほとんどの食品において男性が多く摂取しているが、果実類は男性に比べ女性の摂取が多い。

図2-3 カリウムの食品群別摂取量(摂取量別)



カリウムの食品群別摂取量を性・年齢階級別にみると、男性では70歳以上、女性では60～69歳がもっとも多い。特に野菜類、果実類からの摂取が多い。

図2-4 カリウムの食品群別摂取量(性・年齢階級別)

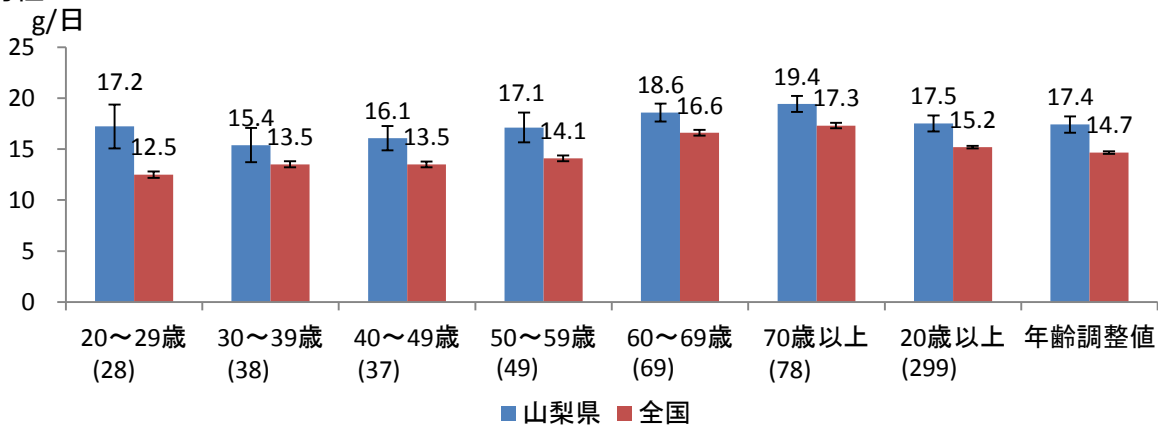


3) 食物繊維摂取の状況

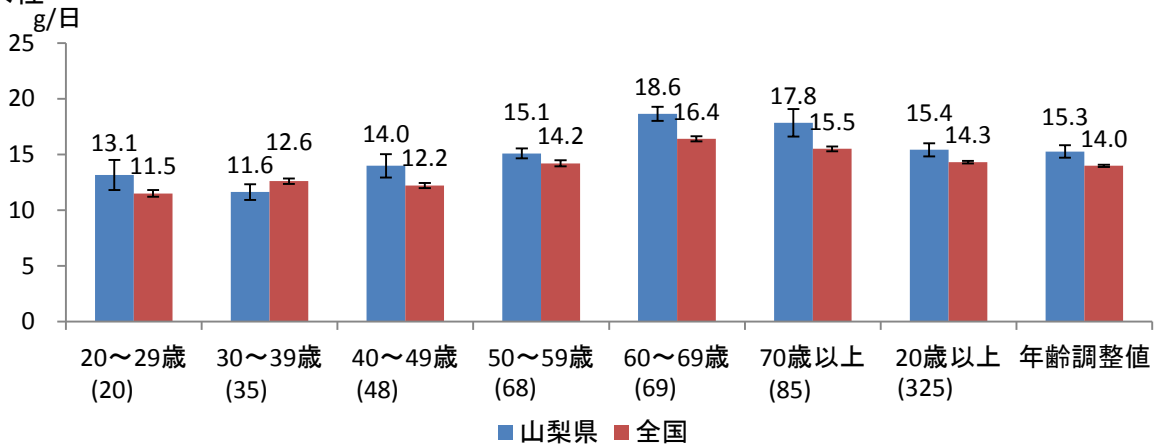
1人1日当たりの食物繊維摂取量の平均値(20歳以上)は、男性17.5g、女性15.4gである。全国と比較すると、山梨県は食物繊維摂取量の平均値は男女とも多い。

図3-1 食物繊維摂取量の平均値

男性



女性

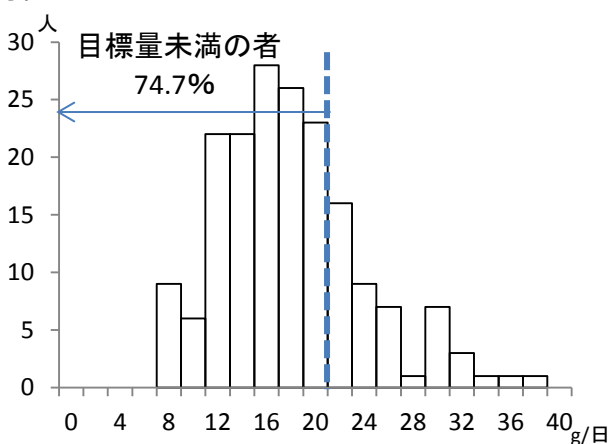


全国のは、平成25年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

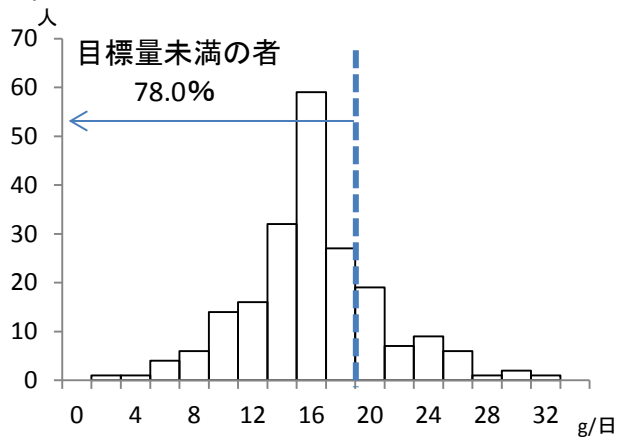
食物繊維摂取量が目標量未満の者の割合は、男性74.7%、女性78.0%である。

図3-2 食物繊維の習慣的摂取量の分布(20～69歳)

男性



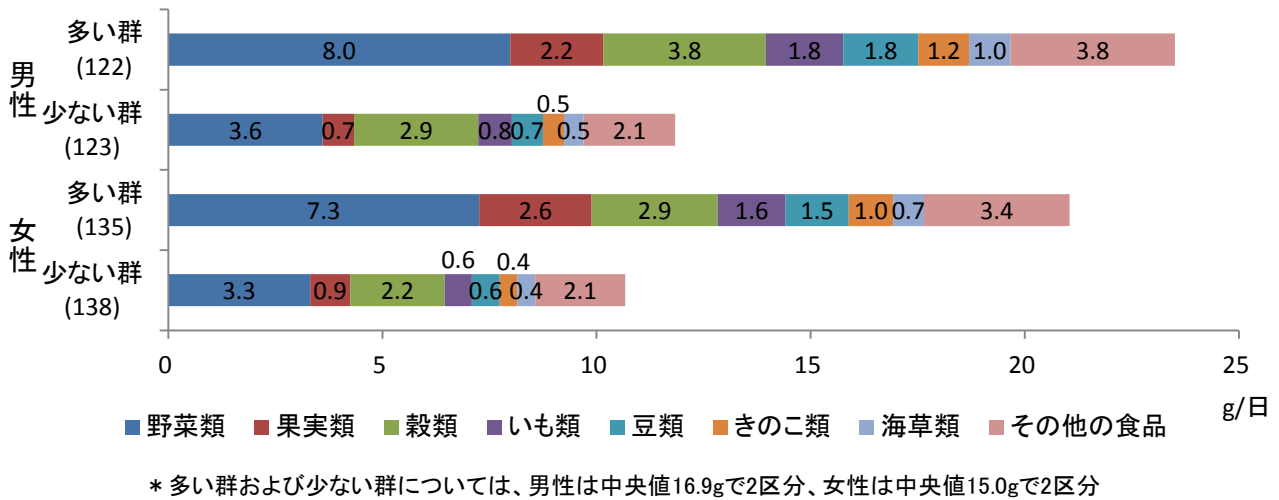
女性



(参考)「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の1日当たりの目標
目標量: 男性18～69歳 20g以上、女性18～69歳 18g以上

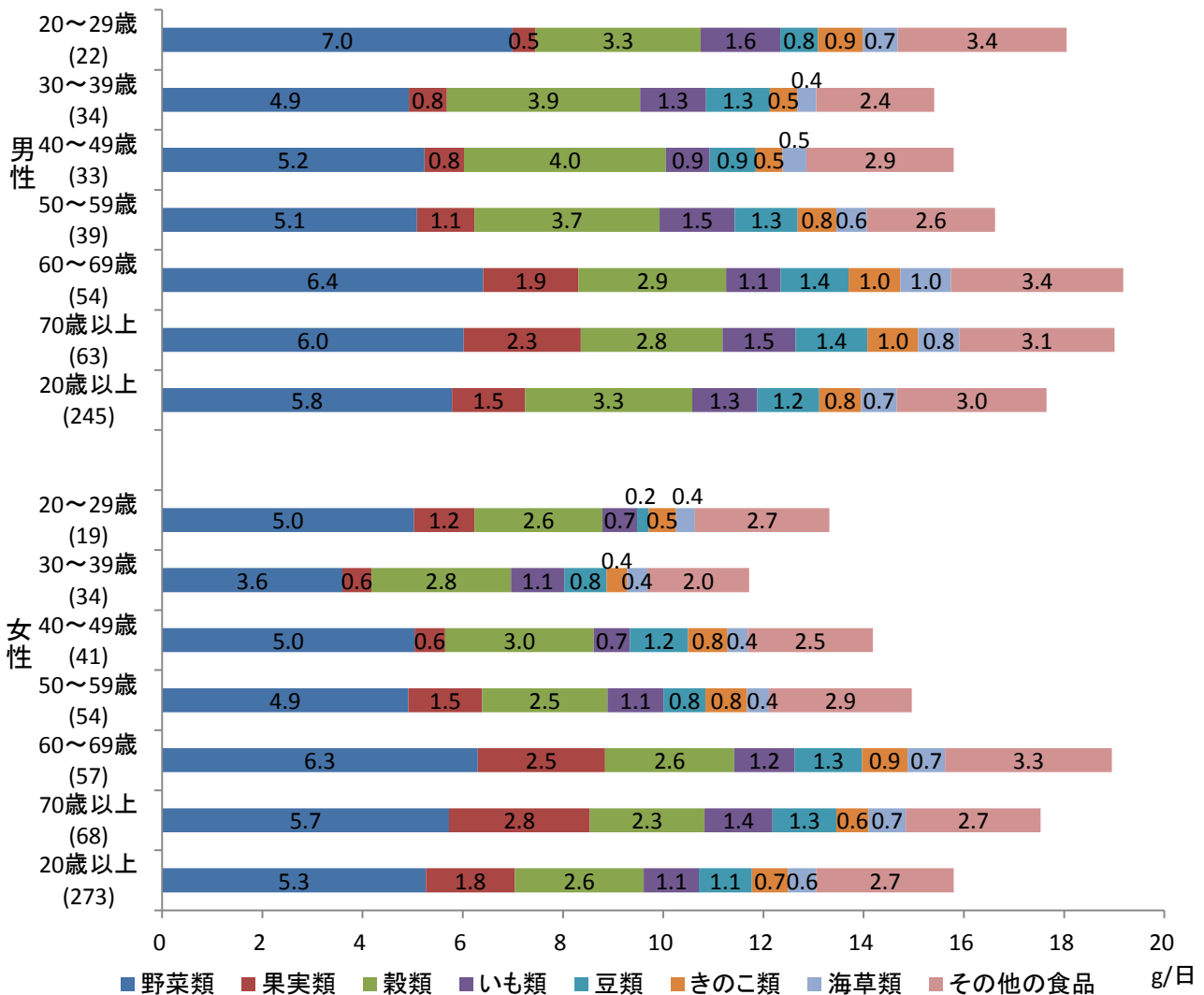
食物繊維の食品群別摂取量をみると、男女とも、多い群に比べ少ない群のほうが特に野菜類、果実類、穀類、いも類、豆類の摂取が少ない。男女別に比較すると、ほとんどの食品において男性が多く摂取しているが、果実類は男性に比べ女性の摂取が多い。

図3-3 食物繊維の食品群別摂取量(摂取量別)



食物繊維の食品群別摂取量を性・年齢階級別にみると、男女ともに60～69歳の摂取がもっとも多い。60～69歳、70歳以上の野菜類および果実類からの摂取が多い。

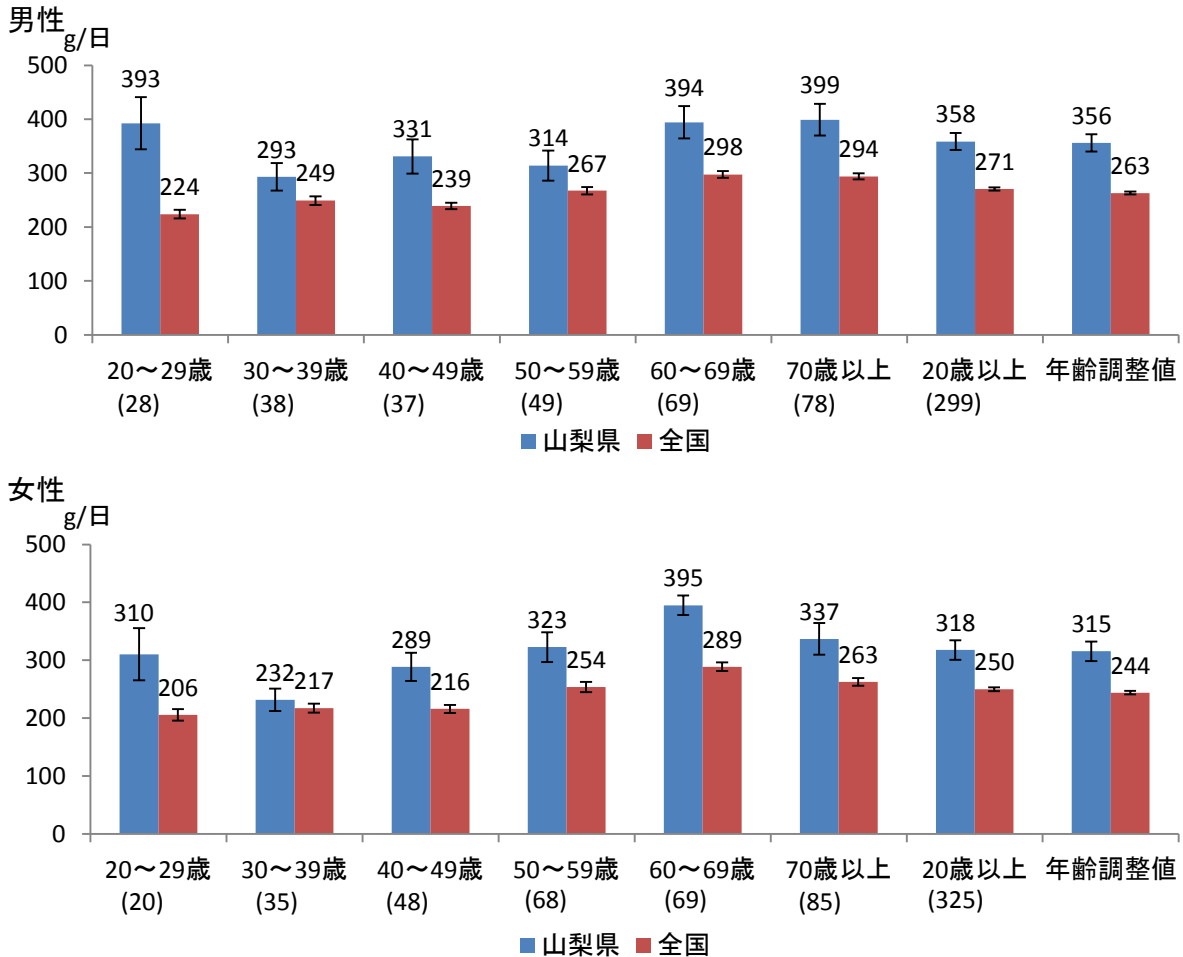
図3-4 食物繊維の食品群別摂取量(性・年齢階級別)



4) 野菜類摂取の状況

1人1日当たりの野菜類摂取量の平均値(20歳以上)は、男性358g、女性318gである。特に、60歳代、70歳以上の摂取量が多い。山梨県の野菜摂取量の平均値は男女ともに全国よりも多い。

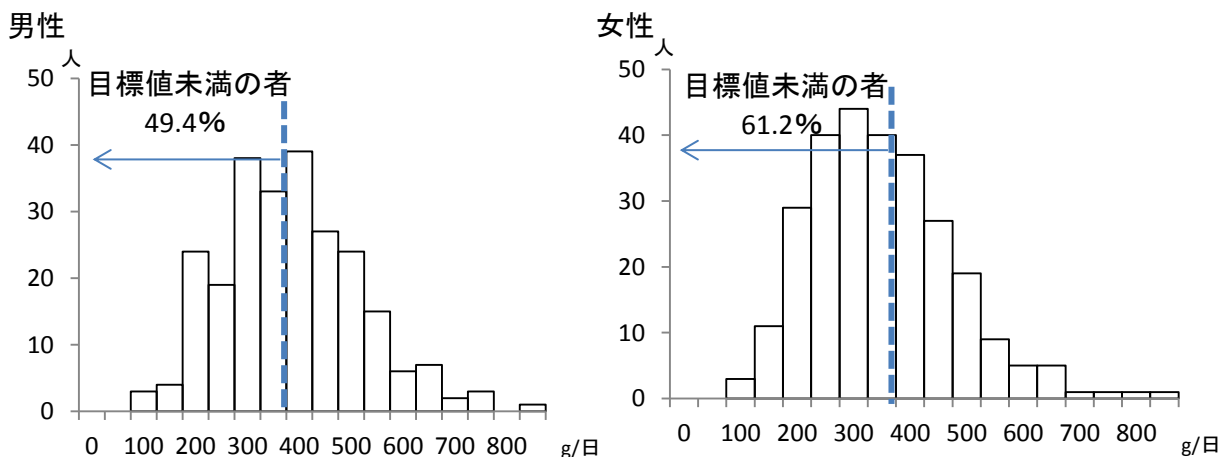
図4-1 野菜類(緑黄色野菜およびその他の野菜)摂取量の平均値



全国値は、平成25年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

野菜類摂取量が目標値未満の者の割合は、男性49.4%、女性61.2%である。

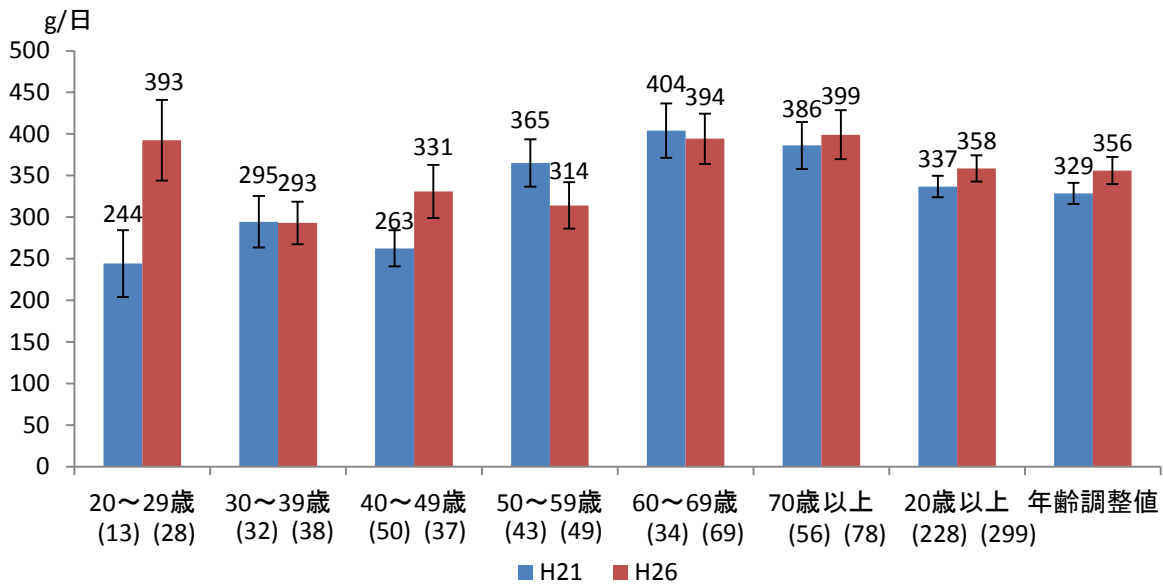
図4-2 野菜類(緑黄色野菜およびその他の野菜)の習慣的摂取量の分布(20歳以上)



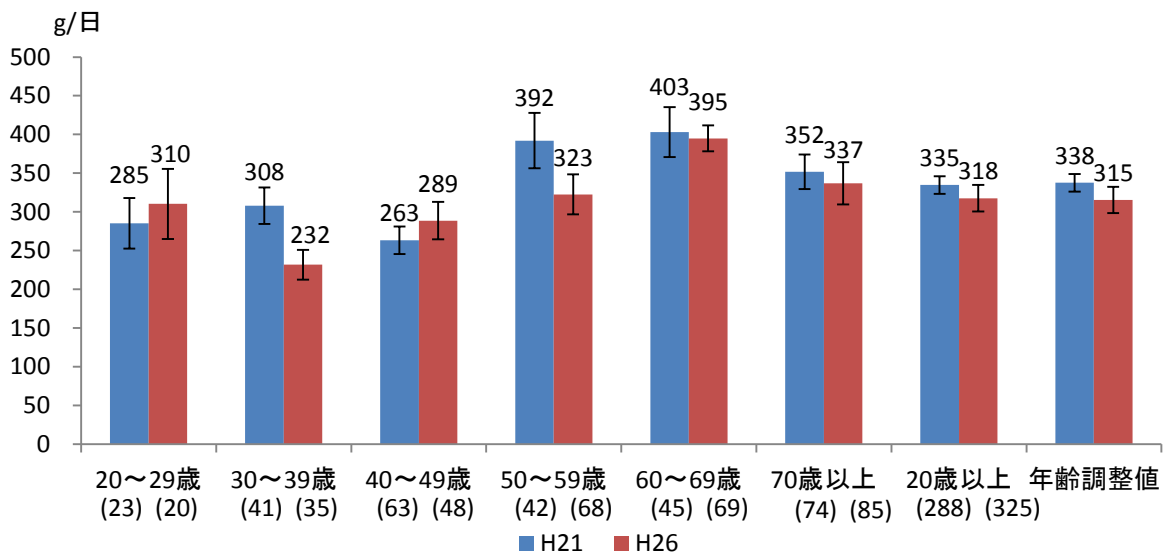
(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
 野菜の摂取量の増加
 目標値:1日当たりの野菜摂取量 350g

野菜摂取量(20歳以上)の年次比較をみると、男性の平均値は329gから356gに増加し、女性の平均値は338gから315gに減少したが、男女ともに有意な差はみられなかった。

図4-3 野菜類(緑黄色野菜およびその他の野菜)摂取量の年次比較
男性



女性

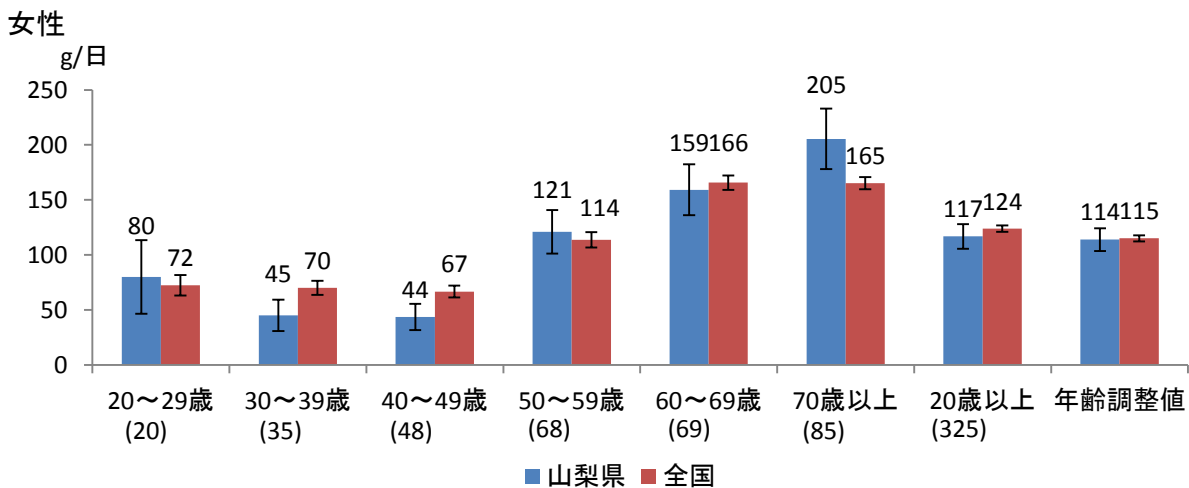
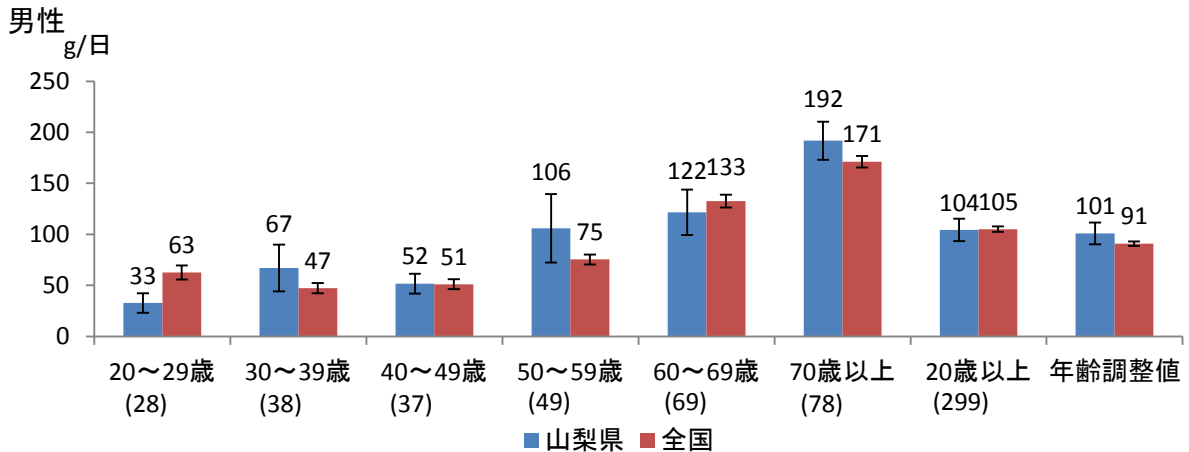


年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。平成21年度の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。
 平成26年度は緑黄色野菜およびその他の野菜の合計値であるが、平成21年度は、その他の野菜に漬物が含まれているため、緑黄色野菜、その他の野菜、漬物の合計値である。

5) 果実類摂取の状況

1人1日当たりの果実類摂取量の平均値(20歳以上)は、男性104g、女性117gである。男女ともにもっとも多いのは70歳以上である。山梨県の果実類摂取量の平均値は、男女とも全国とほぼ同じである。

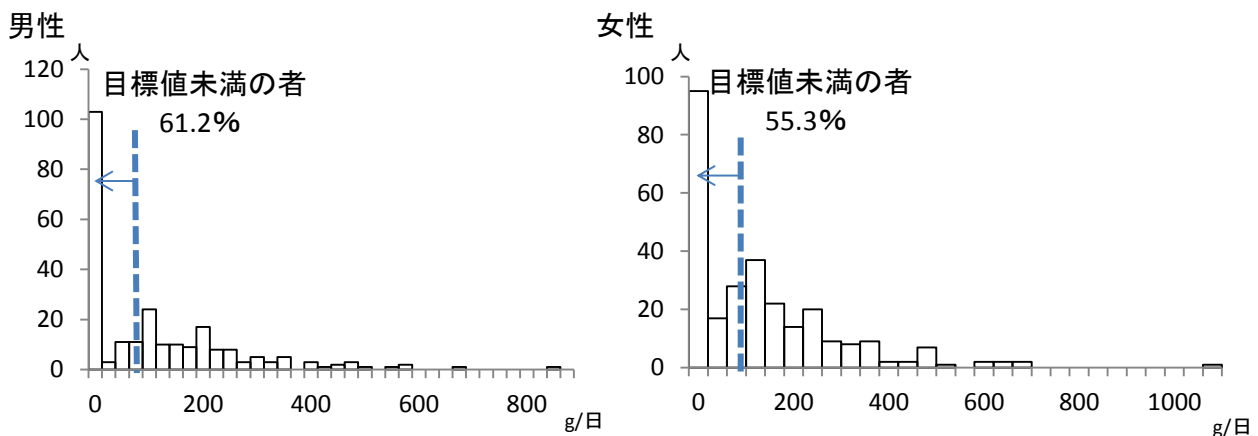
図5-1 果実類(ジャムを除く)摂取量の平均値



全国のは、平成25年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

果実類摂取量が目標値未満の者の割合は、男性61.2%、女性55.3%である。

図5-2 果実類(ジャムを除く)の1日摂取量の分布(20歳以上)



* 果実類摂取量が0gの者が男性で42.0%、女性で33.7%であるため、習慣的摂取量は算出せず1日摂取量で示した。

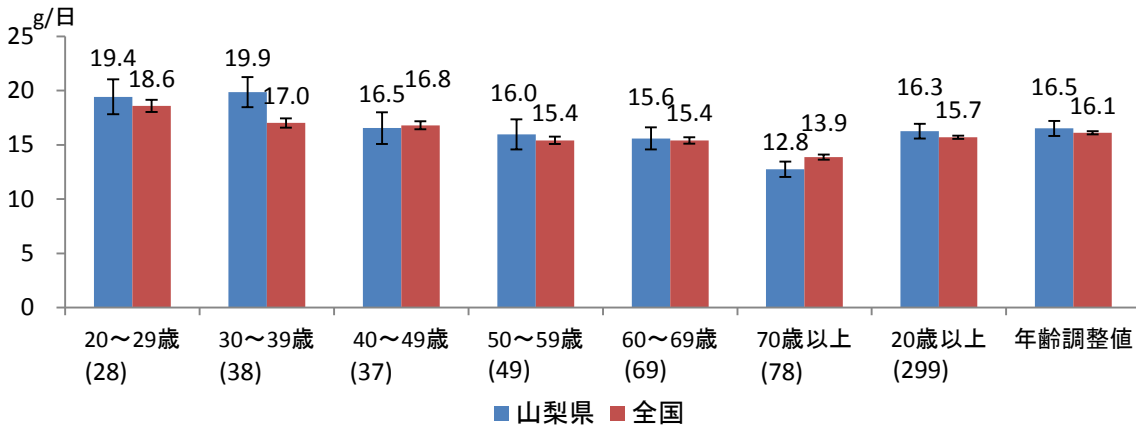
(参考)「健康日本21(第2次)」の目標
 果物の摂取量の増加
 目標値:1日当たりの果物摂取量が100g未満の者の割合 30%

6) 飽和脂肪酸摂取の状況

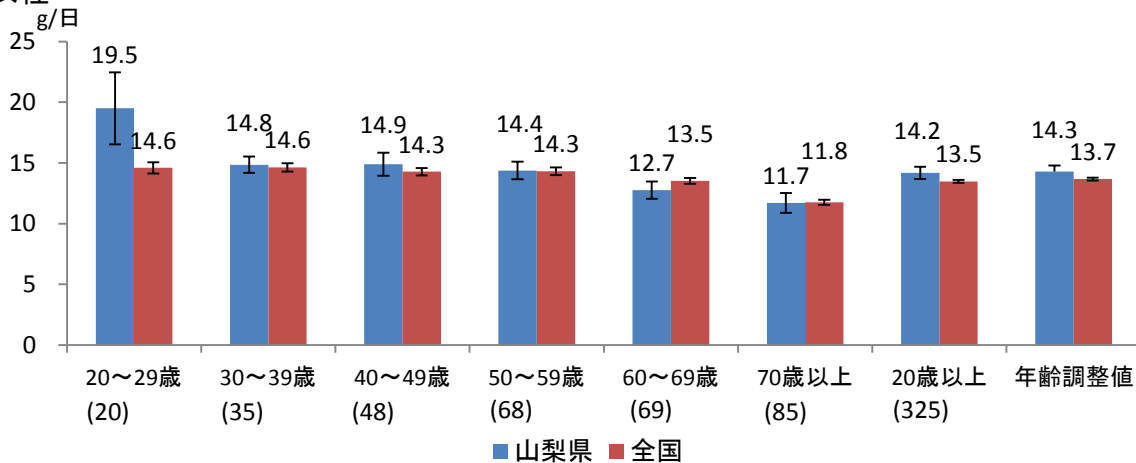
1人1日当たりの飽和脂肪酸摂取量の平均値(20歳以上)は、男性16.3g、女性14.2gである。全国と比較すると、山梨県の飽和脂肪酸摂取量の平均値は男女とも多い。

図6-1 飽和脂肪酸摂取量の平均値

男性



女性

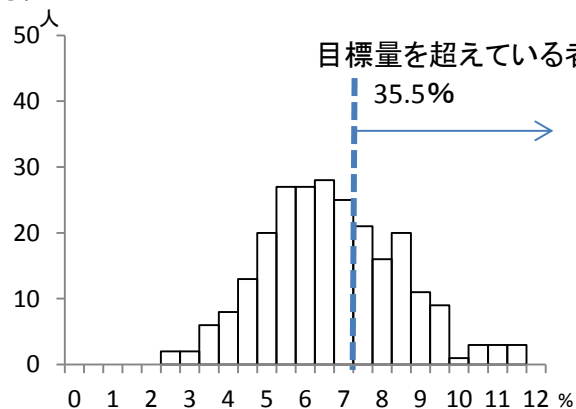


全国のは、平成25年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

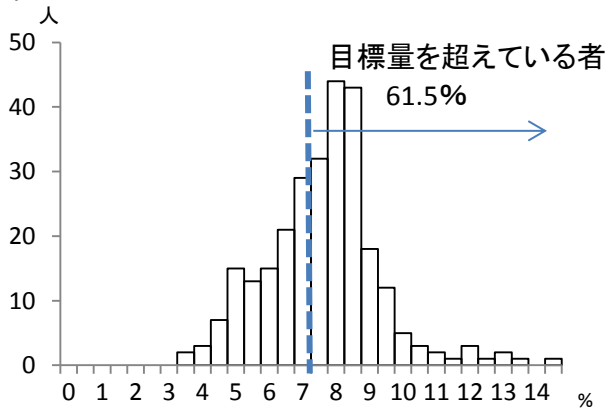
飽和脂肪酸エネルギー比率が目標量以上の者の割合は、男性35.5%、女性61.5%である。

図6-2 飽和脂肪酸エネルギー比率の習慣的摂取量の分布(20歳以上)

男性



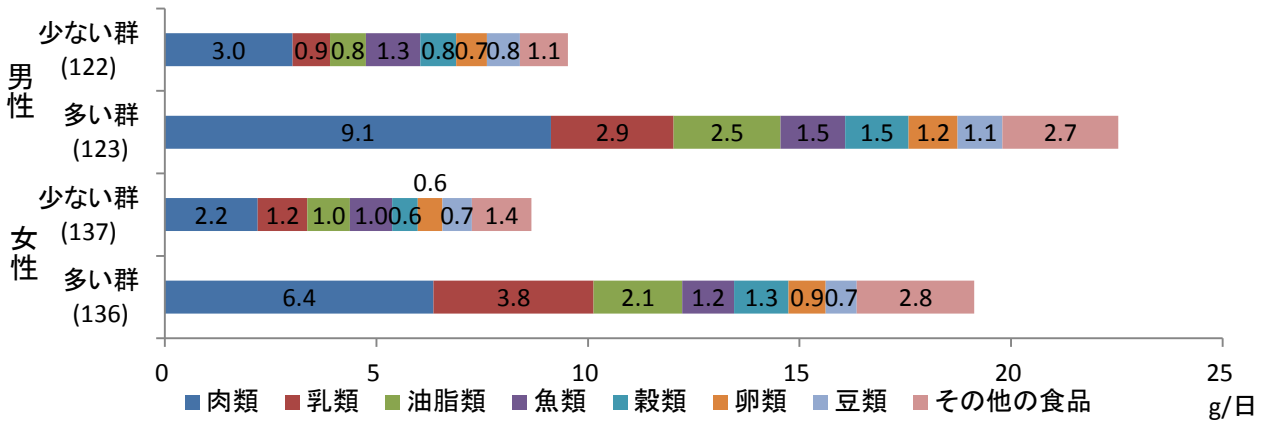
女性



(参考)「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の1日当たりの目標量
 目標量:18歳以上 飽和脂肪酸エネルギー比率7%以下

飽和脂肪酸の食品群別摂取量をみると、男女とも、少ない群に比べ多い群のほうが肉類、乳類の摂取が多い。男女別に比較すると、肉類からの摂取は男性のほうが多く、乳類からの摂取は女性のほうが多い。

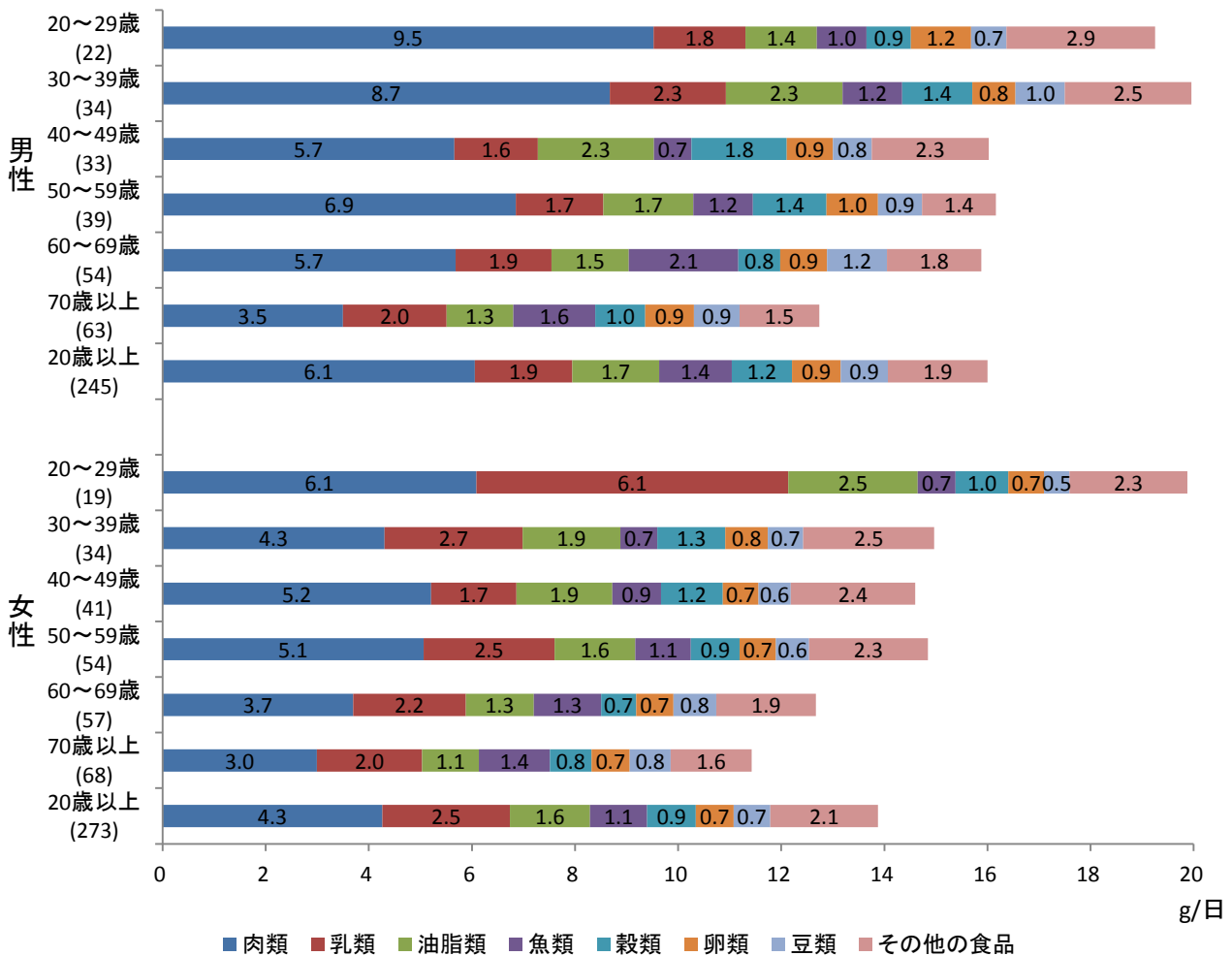
図6-3 飽和脂肪酸の食品群別摂取量(摂取量別)



* 多い群および少ない群については、男性は中央値15.1gで2区分、女性は中央値13.0gで2区分

飽和脂肪酸の食品群別摂取量を性・年齢階級別にみると、20～29歳、30～39歳の男性、20～29歳の女性の摂取量が多く、特に肉類、乳類からの摂取が多い。

図6-4 飽和脂肪酸の食品群別摂取量(性・年齢階級別)

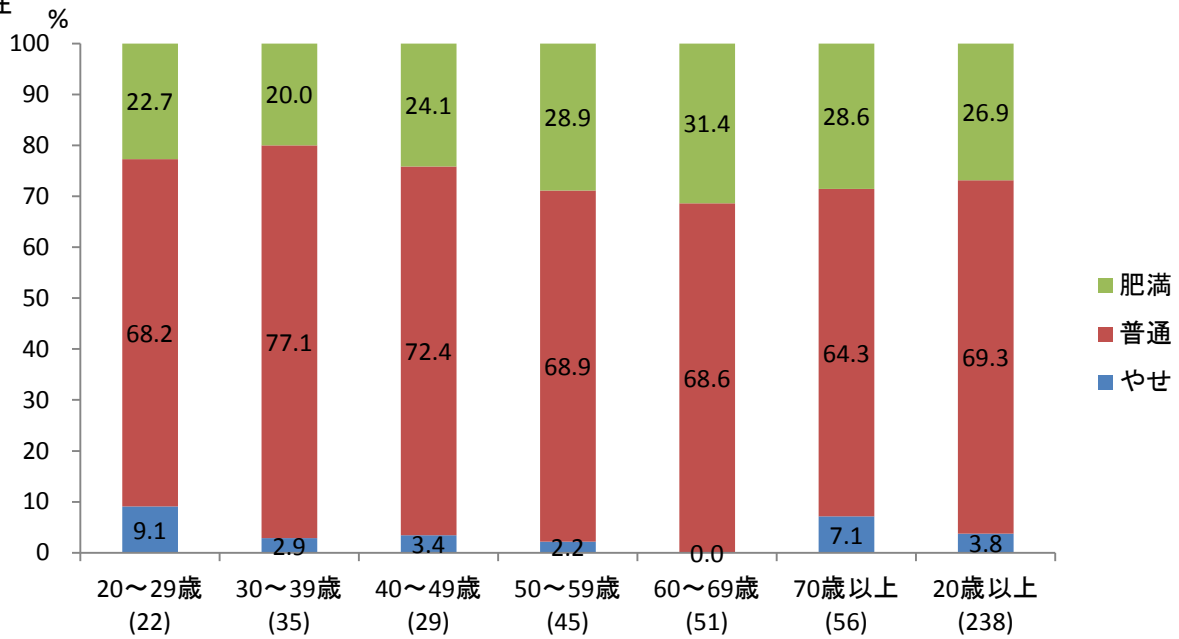


7) 肥満およびやせの状況

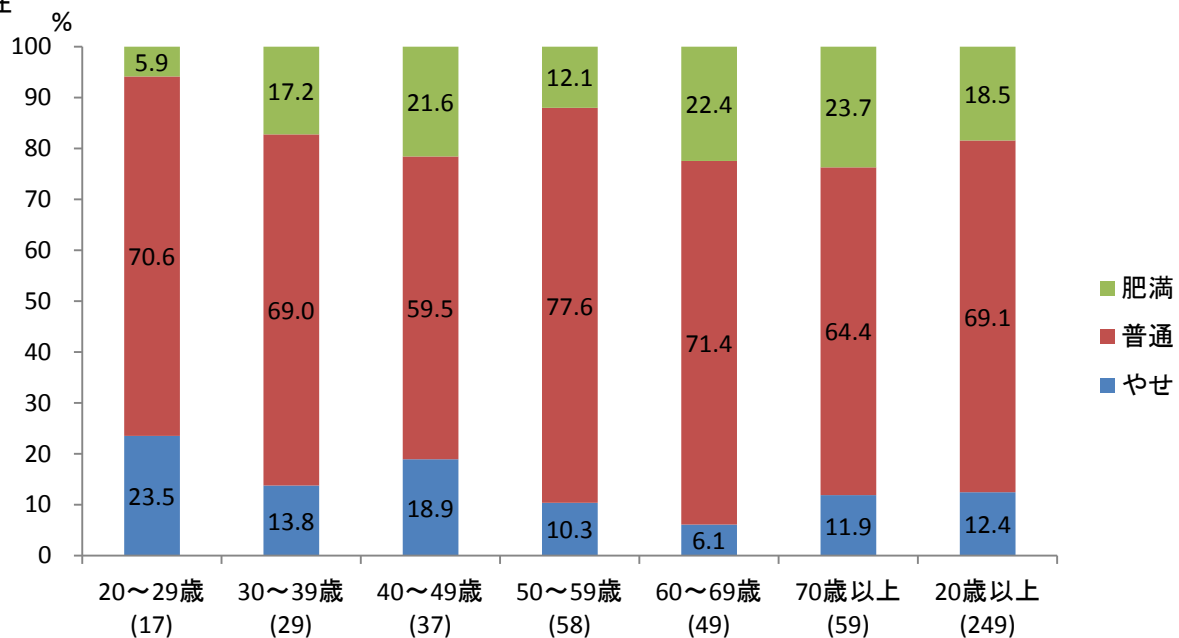
20歳以上でBMIが適正 (BMI18.5以上25.0未満)である者の割合は男性69.3%、女性69.1%である。20歳代女性のやせ (BMI18.5未満)の者の割合は23.5%である。

図7-1 体格の状況 (BMI範囲別人数の割合)

男性



女性



* BMI (Body Mass Index) [kg/m²] = 体重 [kg] / (身長 [m])²

* 「やせ」はBMI18.5 kg/m² 未満、「ふつう」はBMI18.5 kg/m² 以上25 kg/m² 未満、「肥満」はBMI25 kg/m² 以上

(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
 適正体重を維持している者の増加
 目標値: 20歳代の女性のやせの者の割合 17%以下
 20~60歳代の男性の肥満者の割合 26%以下
 40~60歳代女性の肥満者の割合 20%以下

20～60歳男性の肥満の者の割合は26.4%、40～60歳女性の肥満の者の割合は18.4%である。全国と比較すると、20～60歳男性および40～60歳女性の肥満者の割合は低いが有意な差はみられない。

図7-2 20～60歳代男性の肥満の者の割合

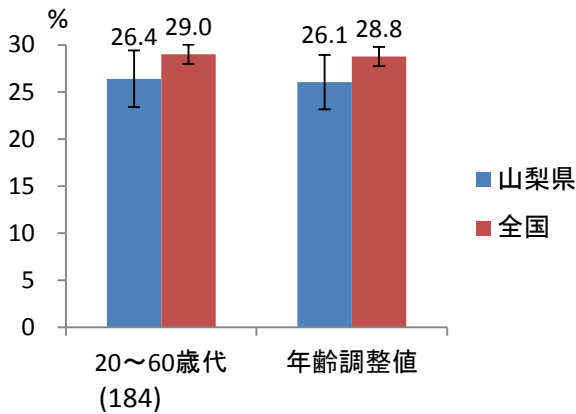


図7-3 40～60歳代女性の肥満の者の割合

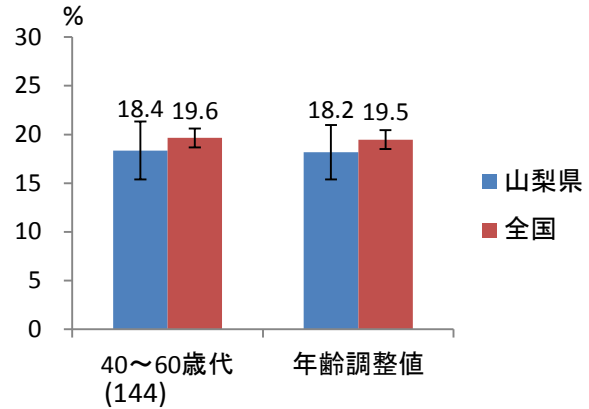
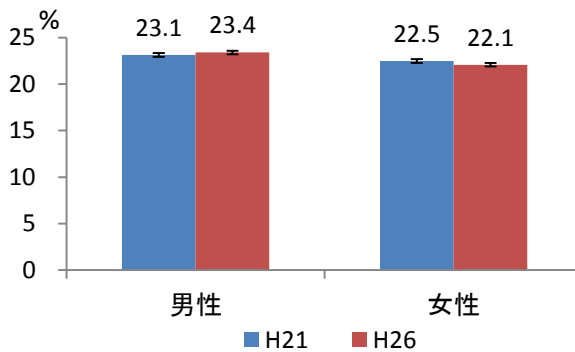


図7-4 BMIの平均値の年次推移(年齢調整値)



全国の値は、平成25年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差と調査対象人数から算出した参考値。

低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合は、男性7.7%、女性22.7%であり、男女で比較すると女性に低栄養傾向の高齢者が多い。年齢別に比較すると、65～74歳に比べ75歳以上のほうが低栄養傾向の高齢者が多い。

図7-5 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合

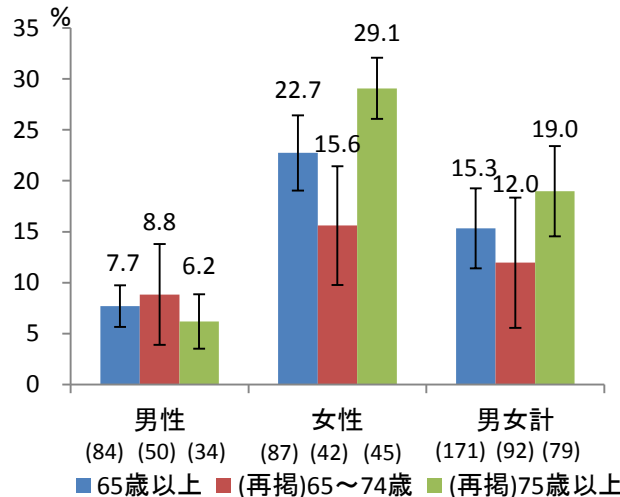
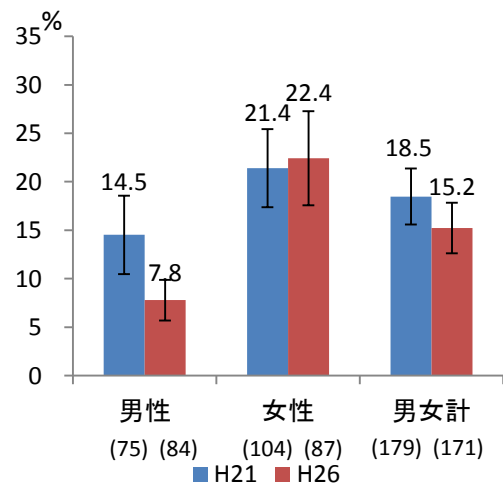


図7-6 低栄養傾向の高齢者の割合の年次推移

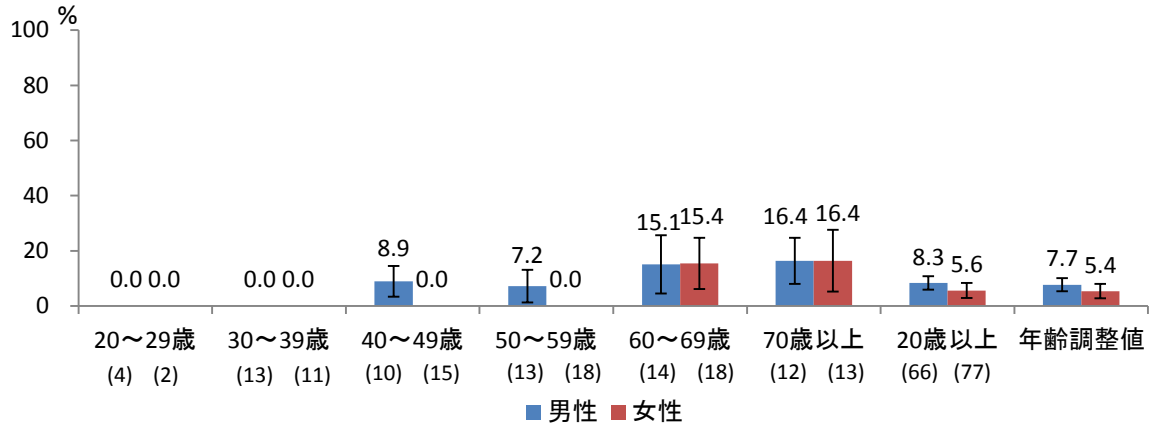


(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制
 目標値: 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合 21%以下

8) 糖尿病、血圧、血清総コレステロール、血清LDLコレステロールの状況

糖尿病が強く疑われる者の割合は男性8.3%、女性5.6%である。収縮期血圧が140mmHg以上の者の割合は男性31.6%、女性23.9%である。収縮期血圧の平均値は男性133.6mmHg、女性127.6mmHgである。

図8-1 「糖尿病が強く疑われる者」の割合



* 「糖尿病が強く疑われる者」とは、ヘモグロビンA1cの測定があり、「薬の使用の有無」に回答した者のうち、ヘモグロビンA1c (NGSP)値が6.5以上の者、または「糖尿病の薬の使用」に「有」と回答した者。

図8-2 収縮期血圧が140mmHg以上の者の割合

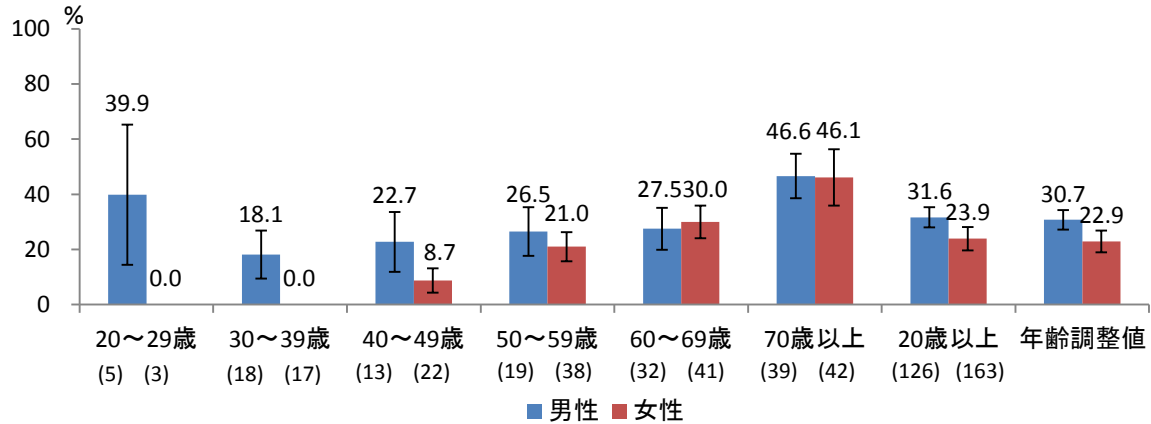
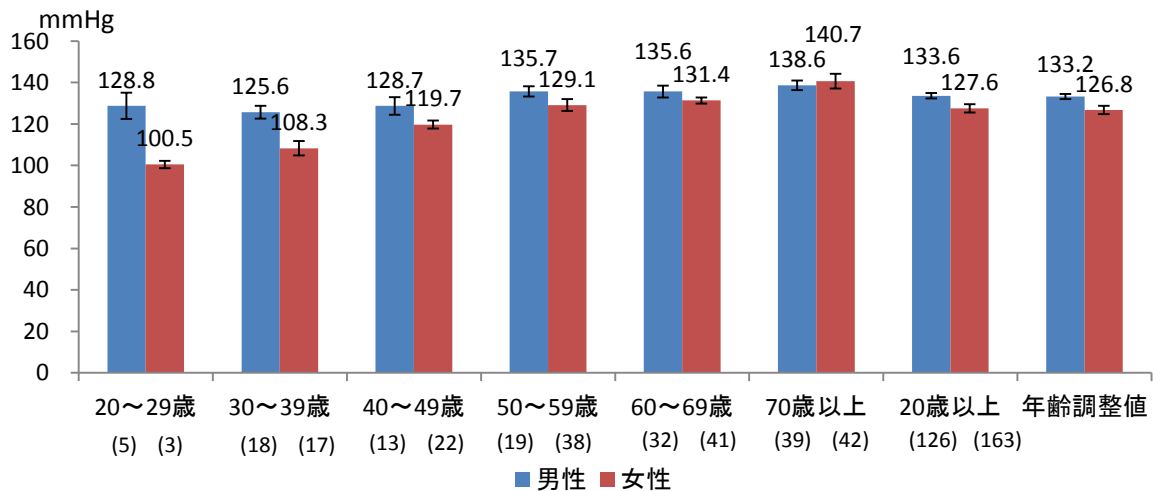


図8-3 収縮期血圧の平均値



* 血圧を下げる薬の使用者を含む。

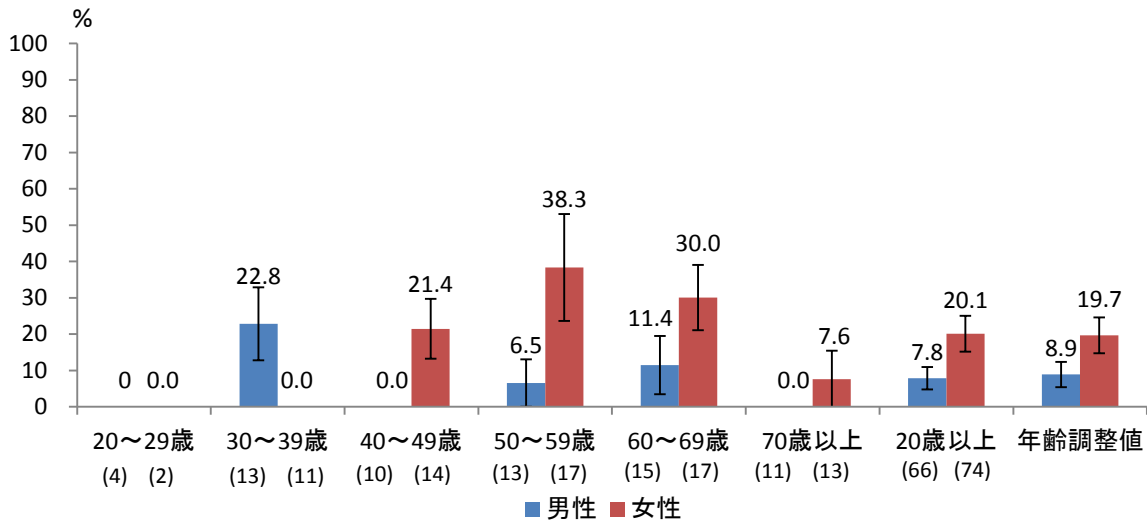
* 血圧は2回の測定値の平均値。1回しか測定できなかった者についてはその値を採用。

年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
グラフの線は誤差範囲。

(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
 高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)
 目標値:男性136.1mmHg、女性130.6mmHg

血清総コレステロールが $\geq 240\text{mg/dL}$ 以上の者の割合は男性7.8%、女性20.1%である。血清LDLコレステロールが $\geq 160\text{mg/dL}$ 以上の者の割合は男性10.5%、女性15.4%である。

図8-4 血清総コレステロールが $\geq 240\text{mg/dL}$ 以上の者の割合

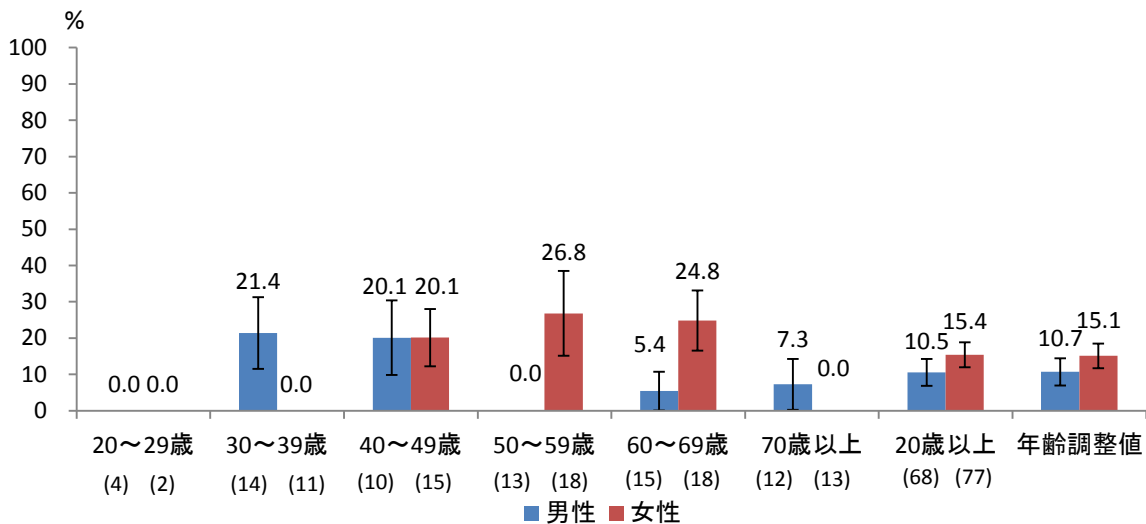


* コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)の薬を下げる薬の使用者を含む。

年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
グラフの線は誤差範囲。

(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
脂質異常症の減少
目標値: 総コレステロール $\geq 240\text{mg/dL}$ 以上の者の割合
男性11.6%、女性8.4%

図8-5 血清LDLコレステロールが $\geq 160\text{mg/dL}$ 以上の者の割合



* コレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセライド)の薬を下げる薬の使用者を含む。

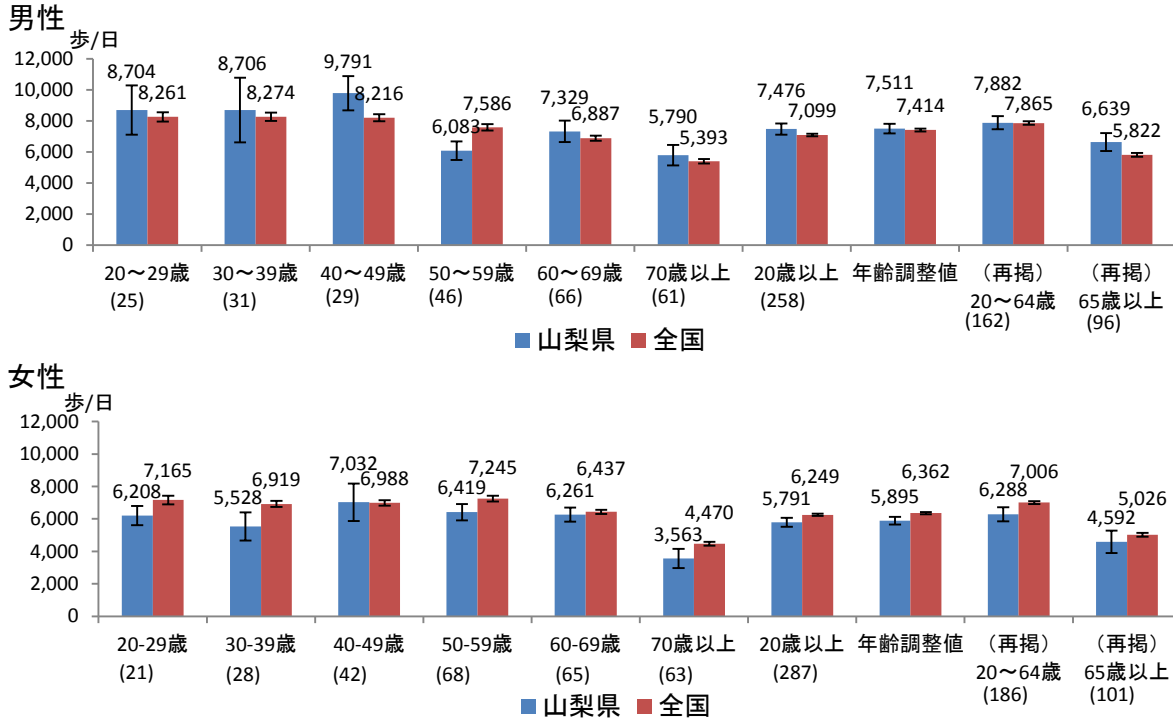
年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
グラフの線は誤差範囲。

(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
脂質異常症の減少
目標値: LDLコレステロール $\geq 160\text{mg/dL}$ 以上の者の割合
男性17.3%、女性7.0%

9) 歩行数の状況

1日の歩行数は、20～64歳男性で7,882歩、女性で6,288歩である。65歳以上男性で6,639歩、女性で4,592歩である。全国と比較すると、女性は歩数が少ない。

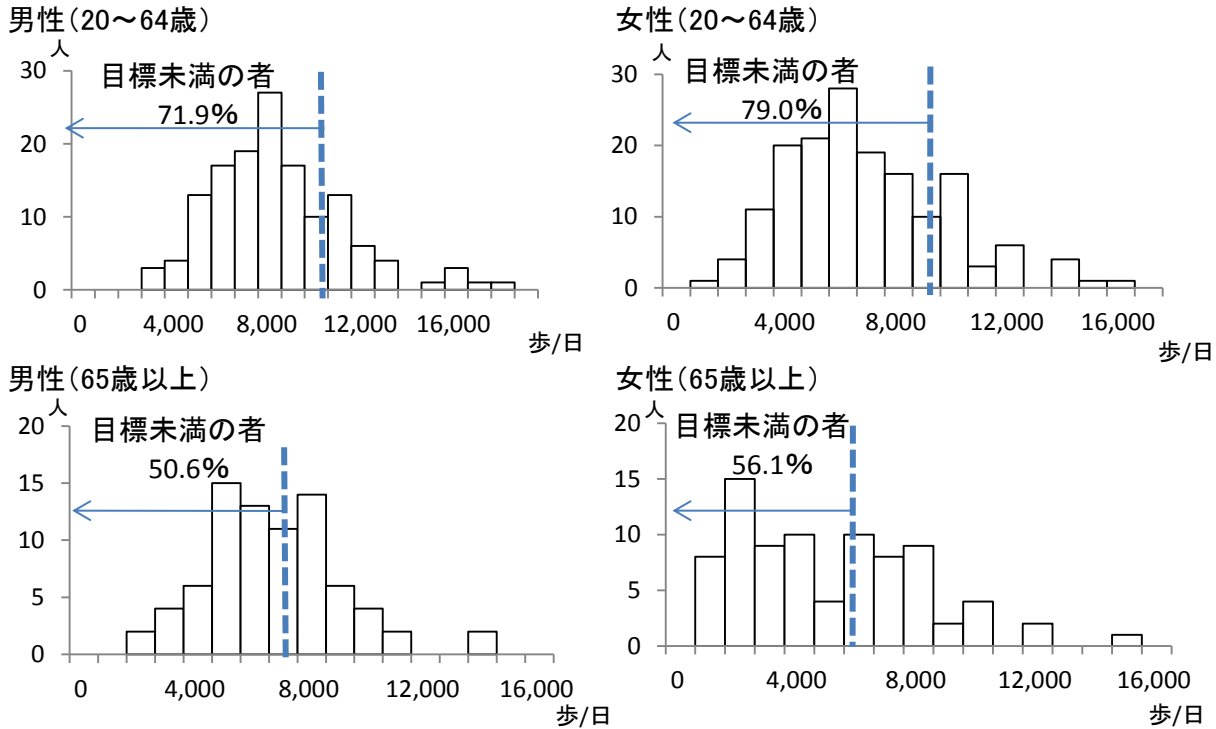
図9-1 歩行数の平均値



全国のは、平成25年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差と調査対象人数から算出した参考値。

習慣的な歩行数は、男女ともに目標未達の者が20～64歳で7割以上、65歳以上で5割以上である。

図9-2 習慣的歩行数の分布

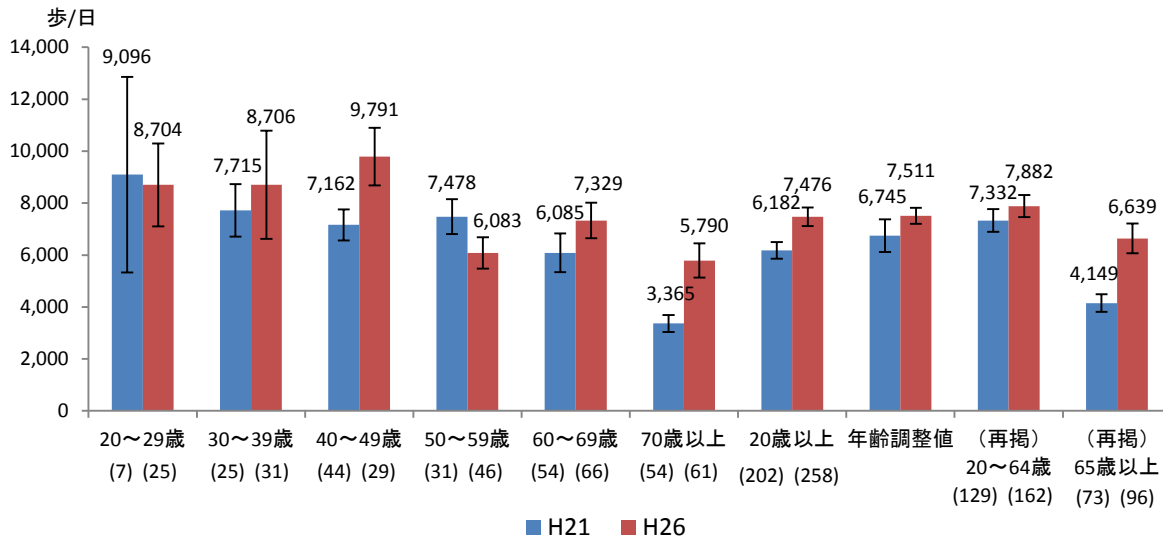


(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
 日常生活における歩数の増加
 目標値: 20～64歳 男性9,000歩 女性8,000歩、65歳以上 男性6,000歩 女性5,000歩

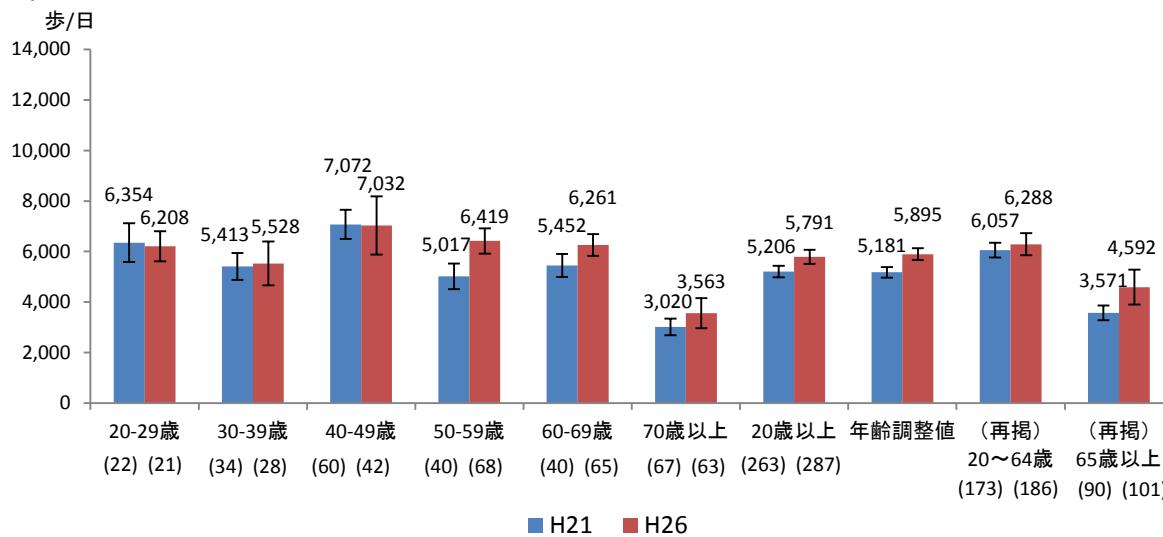
歩数(20歳以上)の年次比較をみると、男性の平均値は6,745歩から7,511歩に増加したが、有意な差はみられなかった。女性の平均値は5,181歩から5,895歩に増加し有意な差がみられた。20～64歳では男女とも有意な増加はみられないが、65歳以上の男性が有意に増加した。

図9-3 歩行数の年次比較

男性



女性

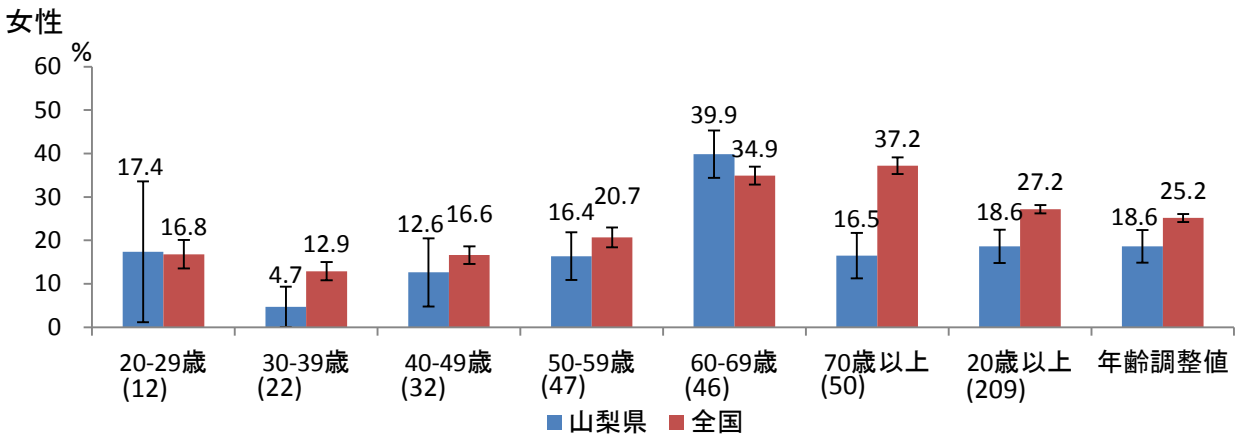
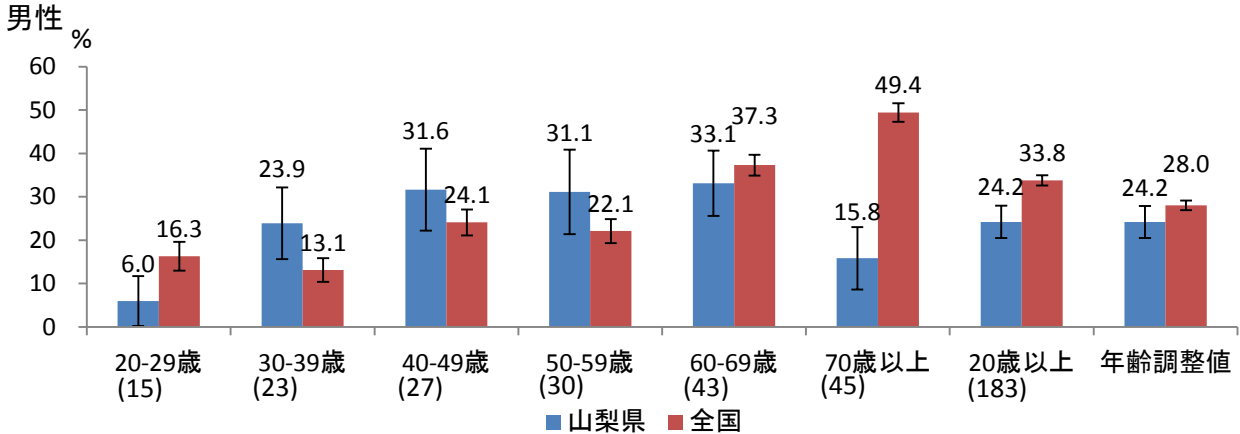


年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。平成21年度の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

10) 運動習慣の状況

運動習慣のある者(20歳以上)は、男性で24.2%、女性で18.6%であり、全国と比較すると男女ともに、運動習慣のある者の割合が低い。20~59歳では男性24.6%、女性12.9%である。60歳以上では男性23.7%、女性27.0%である。

図10-1 運動習慣のある者の割合(性・年齢階級別)



*「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

全国の値は、平成25年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。

年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。

グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差と調査対象人数から算出した参考値。

図10-2 運動習慣のある者の割合(20~59歳)

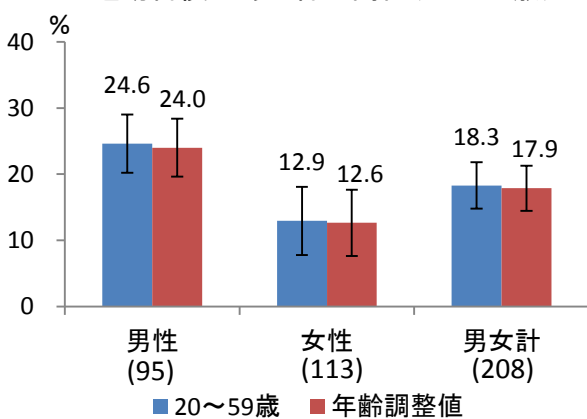
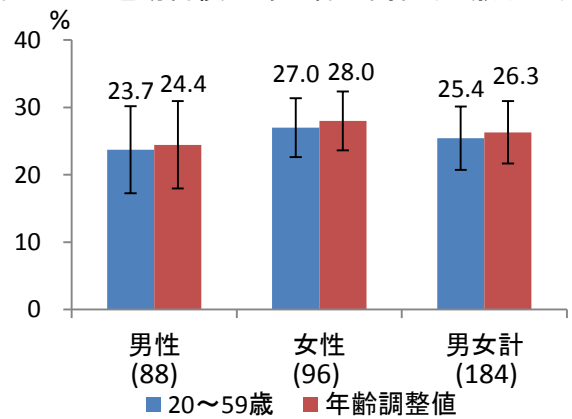


図10-3 運動習慣のある者の割合(60歳以上)



(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標

運動習慣者の割合の増加

目標値: 20~59歳 男性35% 女性40%、60歳以上 男性55% 女性55%

2 生活習慣調査・食習慣調査

(1) 年齢調整値と年次推移

1) COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度

COPD(慢性閉塞性肺疾患)について、「知っている」「名前を聞いたことがある」「内容を知っている」をあわせた者の割合は20歳以上(男女)では41.5%であり、そのうち「内容を知っている者」は11.0%であった。

図1-1 COPDを知っている者の割合

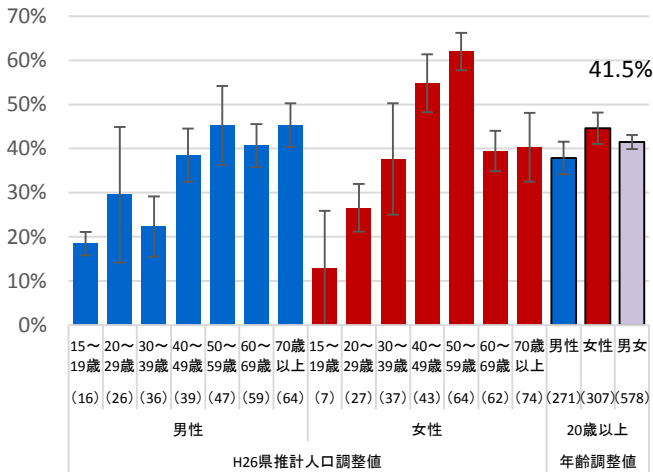
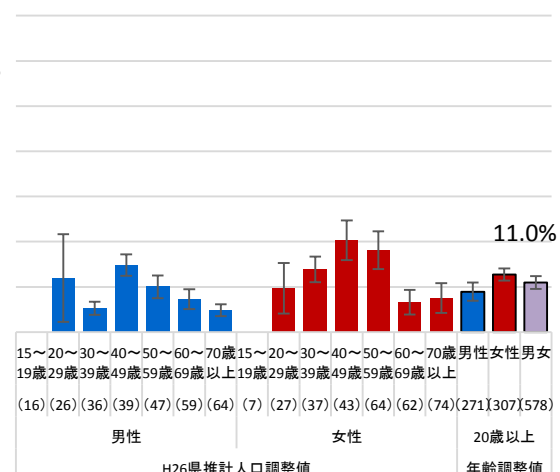


図1-2 COPDの内容を知っている者の割合



・H26県推計人口調整値：H26山梨県推計人口により保健所別の調査標本の年齢構成の違いを調整

・年齢調整値は、H22国勢調査山梨県人口構成に調整

・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

・COPD(慢性閉塞性肺疾患)：主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主訴とした進行性の呼吸障害。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患も含まれる。

(参考) 健やか山梨21(第2次)目標値
平成34年までに認知度80%

2) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について、「知っている」「名前を聞いたことがある」「内容を知っている」をあわせた者の割合は20歳以上(男女)の32.8%であり、そのうち「内容を知っている者」は10.3%であった。

図2-1 ロコモティブシンドロームを知っている者の割合

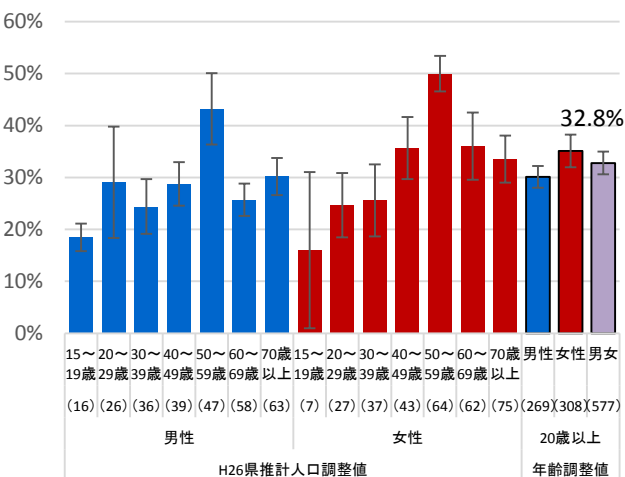
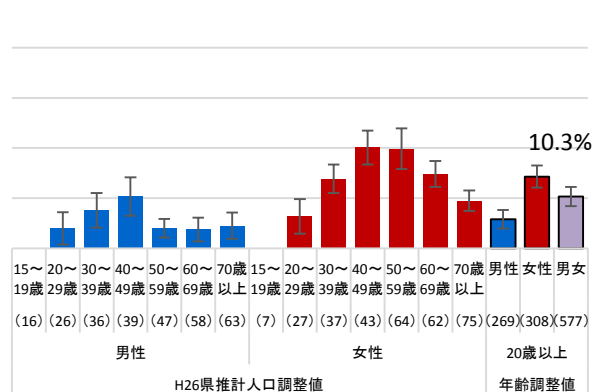


図2-2 ロコモティブシンドロームの内容を知っている者の割合



・H26県推計人口調整値：H26山梨県推計人口により保健所別の調査標本の年齢構成の違いを調整

・年齢調整値は、H22国勢調査山梨県人口構成に調整

・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

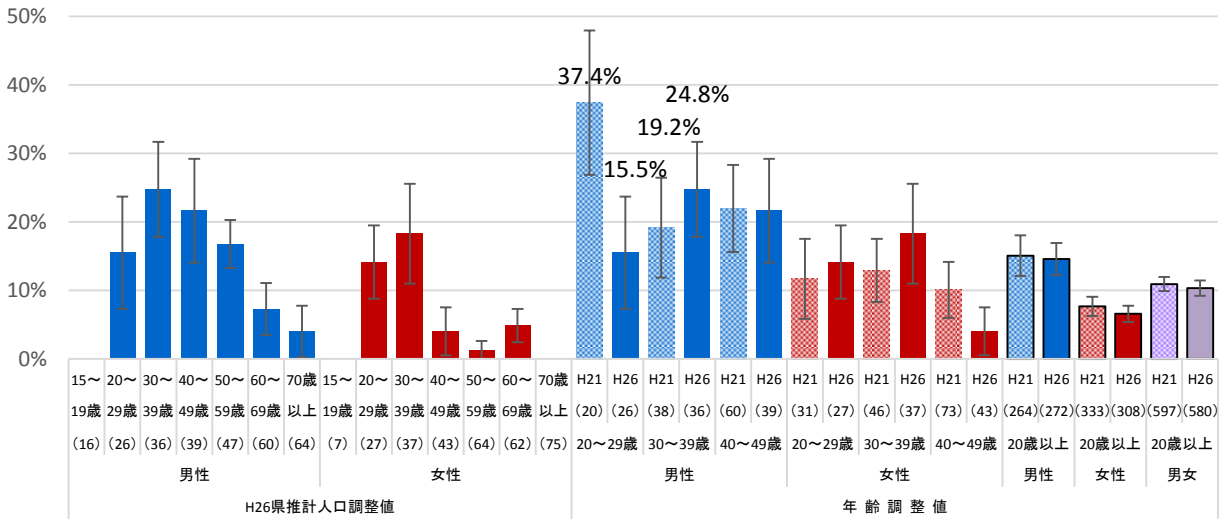
・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)：運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態。

(参考) 健やか山梨21(第2次)目標値
平成34年までに認知度80%

3) 朝食欠食状況

朝食をほとんど食べない者は、20歳代男性はH21の37.4%からH26の15.5%に減少したのに対し、30歳代男性は19.2%から24.8%であり、全体としては有意な減少は認められない。

図3 朝食をほとんど食べない者の割合



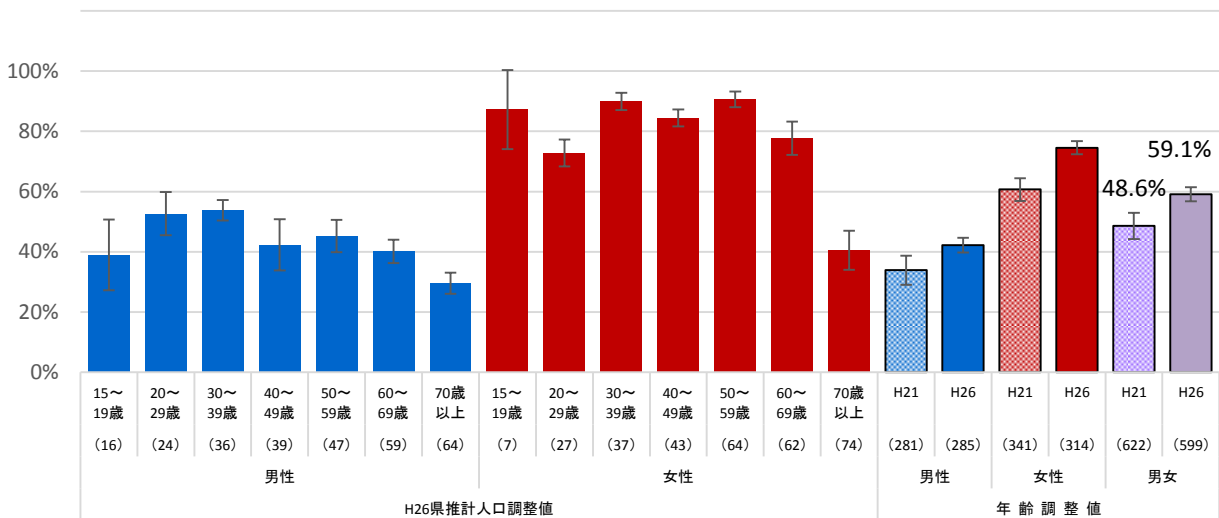
- ・H26県推計人口調整値：H26山梨県推計人口により保健所別の調査標本の年齢構成の違いを調整
- ・年齢調整値はH22国勢調査山梨県人口構成に調整、H21は平成21年県民栄養調査、H26は平成26年県民栄養調査
- ・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

(参考) 山梨食育推進計画(目標値)
「朝食をほとんど食べない者の割合」 20歳代男性・30歳代男性ともに15%以下

4) 食事バランスガイドの認知状況

食事バランスガイドを見たことがある者は、男性にくらべ女性の割合が有意に高かった。平成21年に比べ平成26年は、男女ともに認知度は向上しており、15歳以上で59.1%が見たことがあると答えている。

図4 食事バランスガイドを知っている者の割合



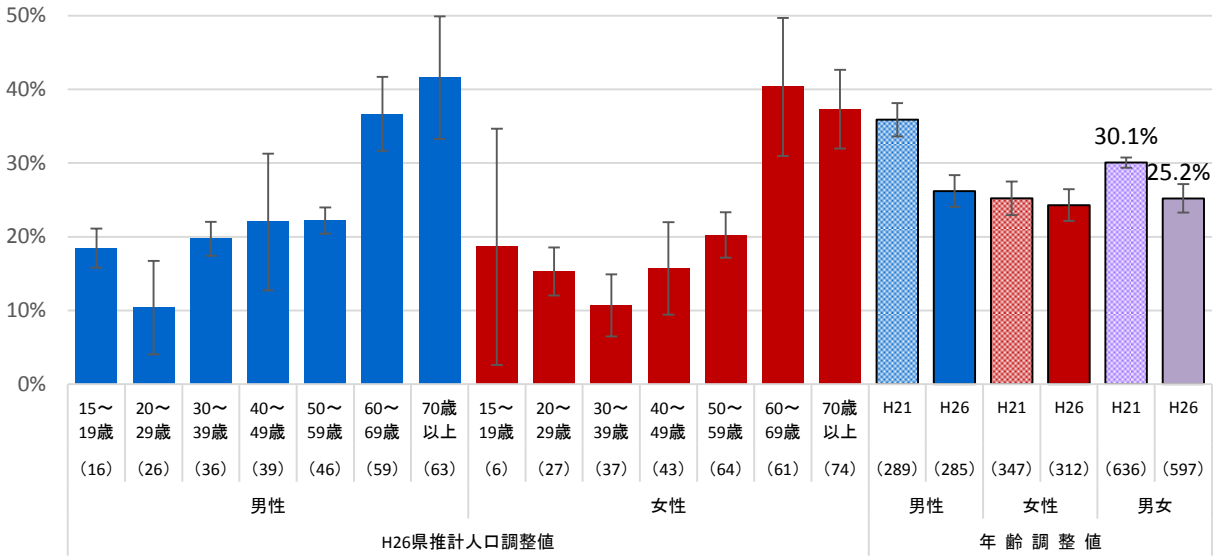
- ・H26県推計人口調整値：H26山梨県推計人口により保健所別の調査標本の年齢構成の違いを調整
- ・年齢調整値はH22国勢調査山梨県人口構成に調整、H21は平成21年県民栄養調査、H26は平成26年県民栄養調査
- ・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

(参考) 山梨食育推進計画(目標値)
「食事バランスガイドを見たことがある者」の割合 15歳以上55%以上

5)適切な食事や定期的な運動の実践状況

適切な食事や定期的な運動を実践している者は、男女ともに60歳以降の者に多く、平成21年に比べ平成26年は実践している者が減少している。

図5 適切な食事や定期的な運動を実践している人の割合



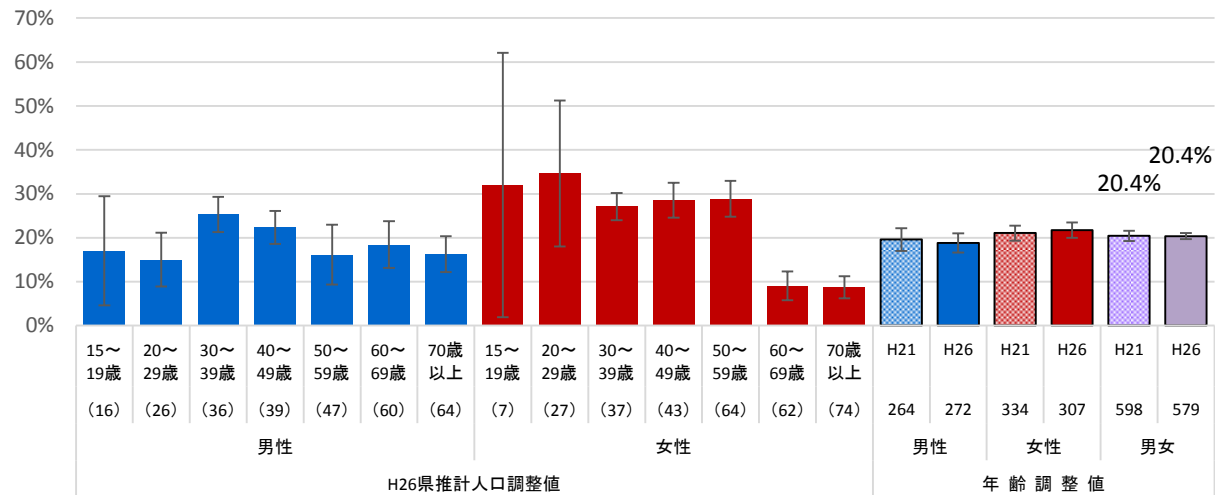
- ・H26県推計人口調整値：H26山梨県推計人口により保健所別の調査標本の年齢構成の違いを調整
- ・年齢調整値はH22国勢調査山梨県人口構成に調整、H21は平成21年県民栄養調査、H26は平成26年県民栄養調査
- ・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

(参考)山梨食育推進計画(目標値)
「適切な食事や運動を実践している人」の割合 15歳以上50%以上

6)睡眠による休養状況

睡眠による十分な休養がとれていない者は20.4%おり、平成21年からの変化はみられない。

図6 睡眠による休養が十分にとれていない者の割合



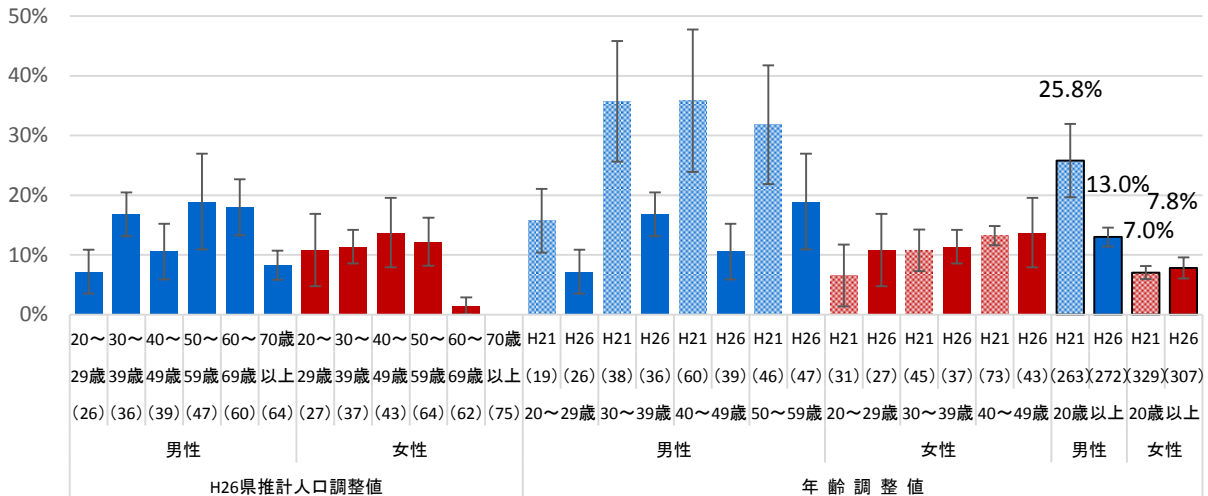
- ・H26県推計人口調整値：H26山梨県推計人口により保健所別の調査標本の年齢構成の違いを調整
- ・年齢調整値はH22国勢調査山梨県人口構成に調整、H21は平成21年県民栄養調査、H26は平成26年県民栄養調査
- ・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

(参考)健やか山梨21(第2次)目標値
平成34年までに「睡眠による休養が十分にとれていない者」の割合の減少 20歳以上15%

7)生活習慣病のリスクを高める多量飲酒者の割合

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、20歳以上の男性では、平成21年25.8%であったが、平成26年は13.0%と有意に減少している。これは、20歳から50歳の男性における高飲酒量の者が減少していることによる。一方女性では、減少傾向は認められない。

図7 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合



・「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の者とし、以下の方法で算出した。

男性:

「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」

女性:

「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」+「月1~3日×5合以上」

・清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ビール・発泡酒中ビン1本(500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎30度(80ml)、
 チューハイ7度(350ml)、ウスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

・H26県推計人口調整値:H26山梨県推計人口により保健所別の調査標本の年齢構成の違いを調整

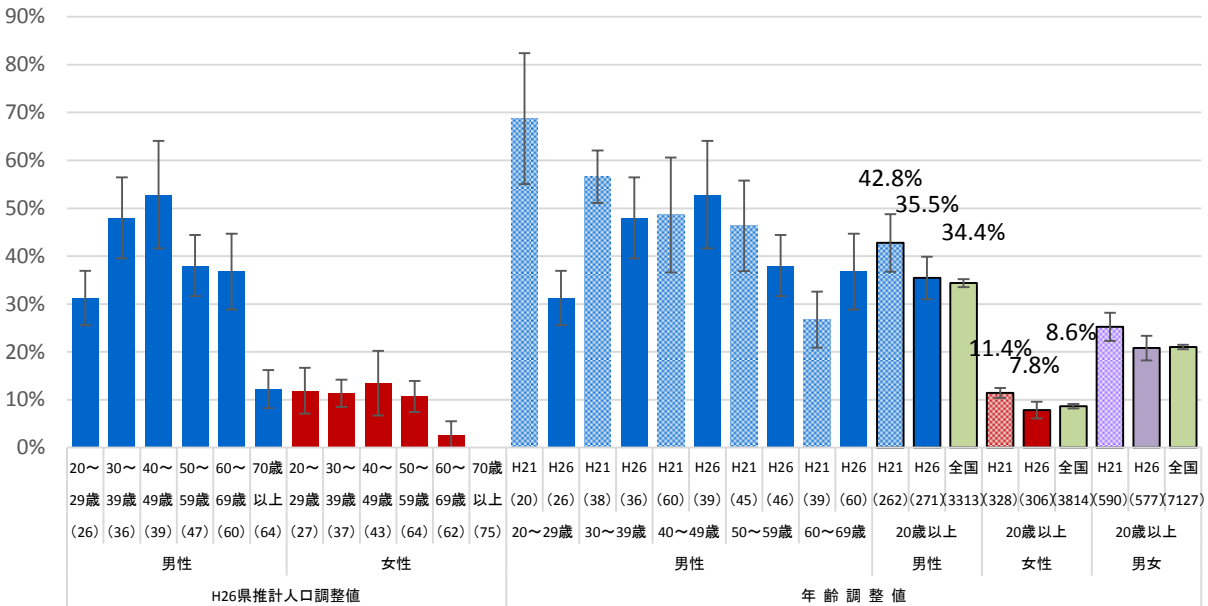
・年齢調整値はH22国勢調査山梨県人口構成に調整、H21は平成21年県民栄養調査、H26は平成26年県民栄養調査

・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

8)喫煙者の状況

喫煙している者は、男性35.5%、女性7.8%で、平成21年に比べ減少傾向にある。また、年代別では男性の20歳代が減少している。男女ともに、全国とほぼ同程度の喫煙率である。また、現在喫煙している者で止めたいと思っている者は、男性37.1%、女性30.6%で、全国に比べ男性の止めたいと思う者の割合が高い。

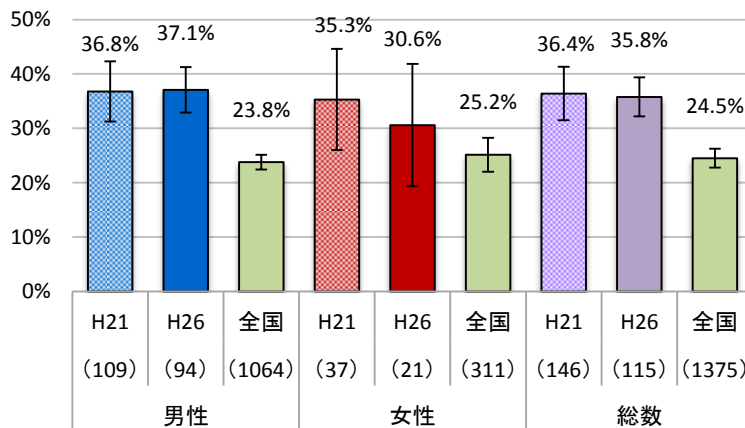
図8-1 喫煙している者の割合



- ・H26県推計人口調整値：H26山梨県推計人口により保健所別の調査標本の年齢構成の違いを調整
- ・年齢調整値は、H22国勢調査山梨県人口構成に調整、H21及びH26は山梨県民健康栄養調査、全国は平成25年国民健康栄養調査報告
- ・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

(参考) 健やか山梨21(第2次)目標値
 平成34年までに成人の喫煙率の減少
 20歳以上 男性24.5% 女性5.4% 男女13.9%

図8-2 習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合

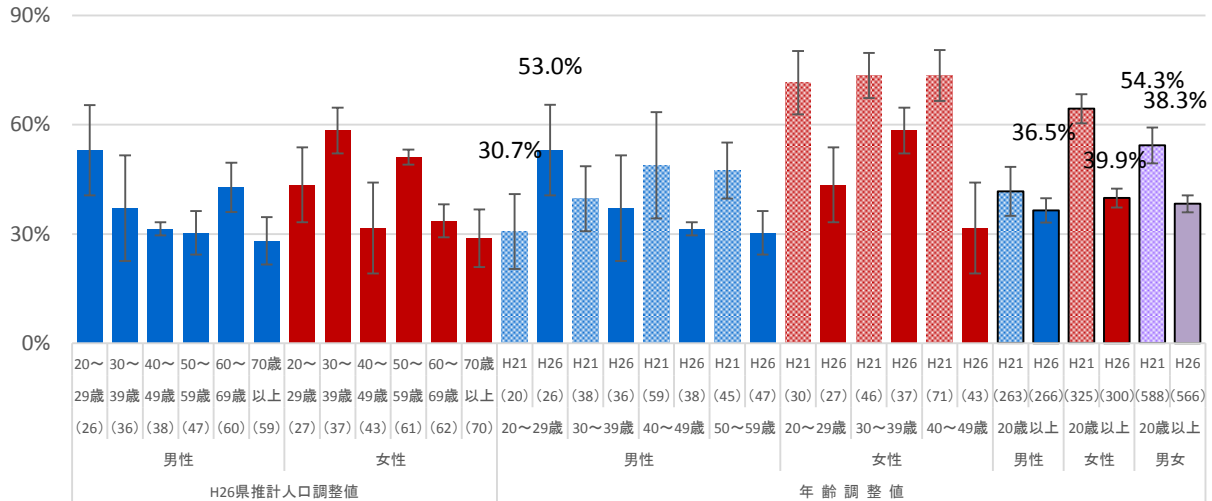


- ・年齢調整値は、H22国勢調査山梨県人口構成に調整、H21及びH26は山梨県民健康栄養調査、全国は平成25年国民健康・栄養調査報告
- ・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

9) 受動喫煙の状況

受動喫煙により不快な思いをしている者の割合は、20歳以上で38.3%で平成21年の54.3%に比べ減少している。この減少は、特に女性において顕著であるが、一方、20歳代男性では、平成26年の方が平成21年に比べ不快な思いをしているものが著しく増加している。

図9 受動喫煙により不快な思いをしている者の割合



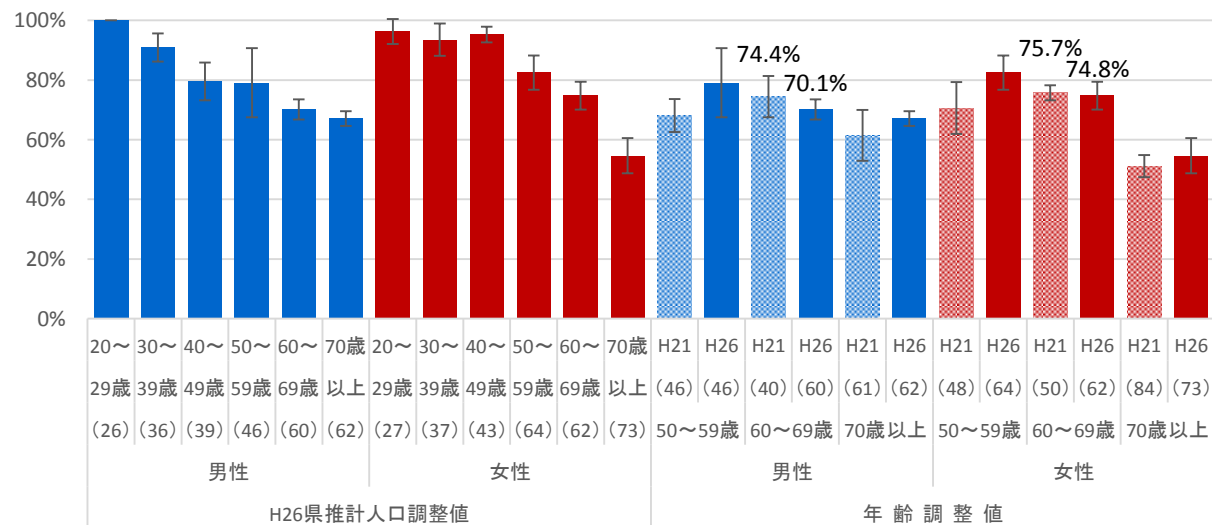
- ・H26県推計人口調整値：H26山梨県推計人口により保健所別の調査標本の年齢構成の違いを調整
- ・年齢調整値はH22国勢調査山梨県人口構成に調整、H21は平成21年県民栄養調査、H26は平成26年県民栄養調査
- ・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

(参考) 健やか山梨21(第2次)目標値
平成34年までに受動喫煙により不快な思いをしている者の減少

10) 咀嚼良好者の割合

咀嚼良好者は、男性は40歳代以降、女性は50歳代以降減少しており、平成21年と比べても状況は好転していない。

図10 咀嚼良好者の割合



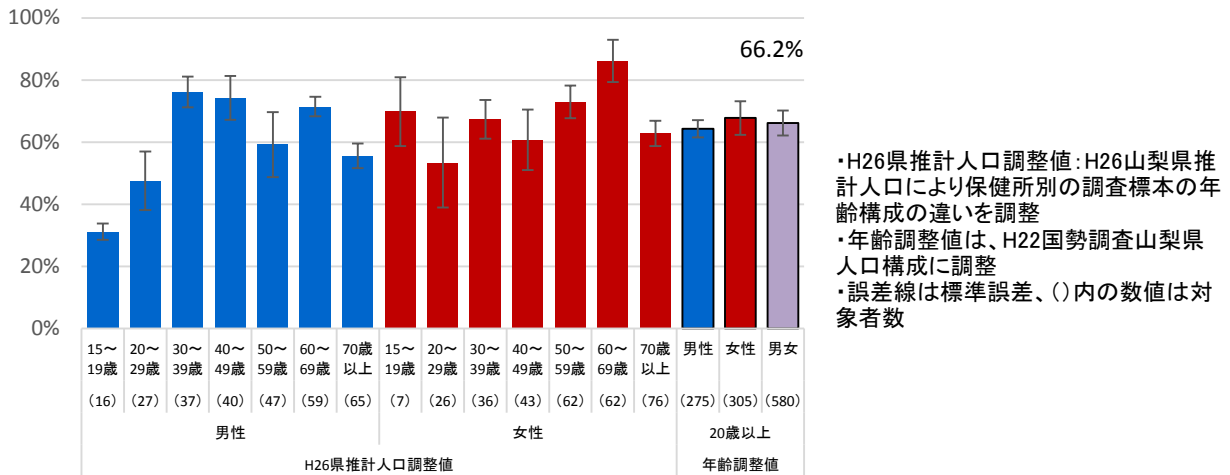
- ・H26県推計人口調整値：H26山梨県推計人口により保健所別の調査標本の年齢構成の違いを調整
- ・年齢調整値はH22国勢調査山梨県人口構成に調整、H21は平成21年県民栄養調査、H26は平成26年県民栄養調査
- ・誤差線は標準誤差、()内の数値は対象者数

(参考) 健やか山梨21(第2次)目標値
平成34年までに60歳代の咀嚼良好者 80%

11) 外食と家庭の味付けの濃さの比較

外食と家庭の味付けの濃さを比べると、外食のほうが味付けが濃いと答えた者は66.2%であり、男女ともに同様の傾向を示している。

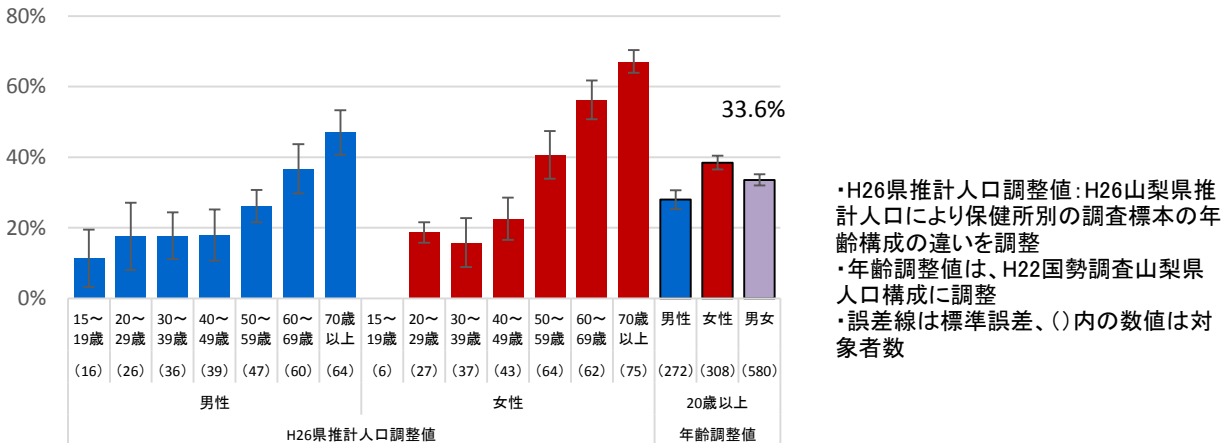
図11 外食の味付けのほうが家庭よりも濃いと答えた者の割合



12) 食塩の多い料理を控える行動の実践状況

食塩の多い料理を控えることを実践している者の割合は50歳以降に増加しており、特に女性でその傾向が顕著である。

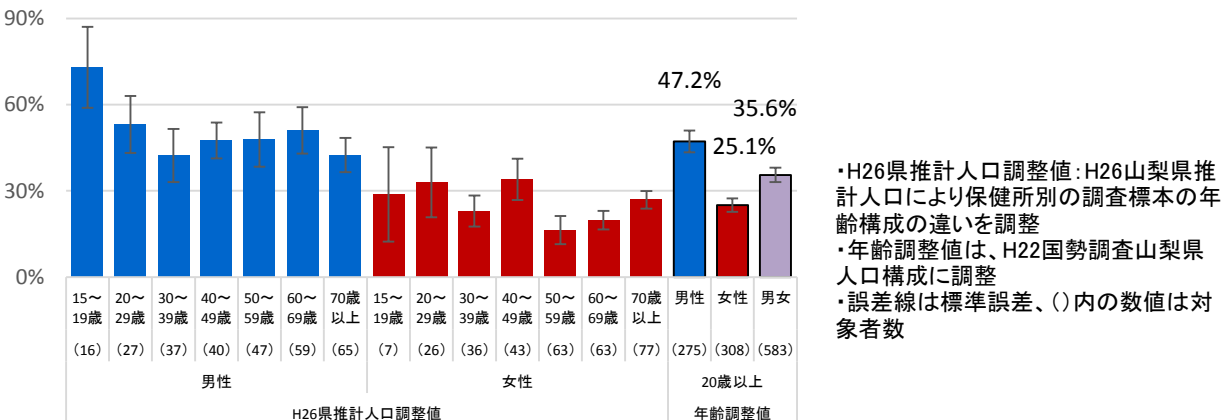
図12 食塩の多い料理を控える行動を実践している者の割合



13) 味付けのある料理や漬物に調味料をかける者の割合

味付けのある料理や漬物に、さらに調味料をかける者の割合は、男性47.2%、女性25.1%で男性の割合が高い。

図13 味付けのある料理や漬物に調味料をかける者の割合

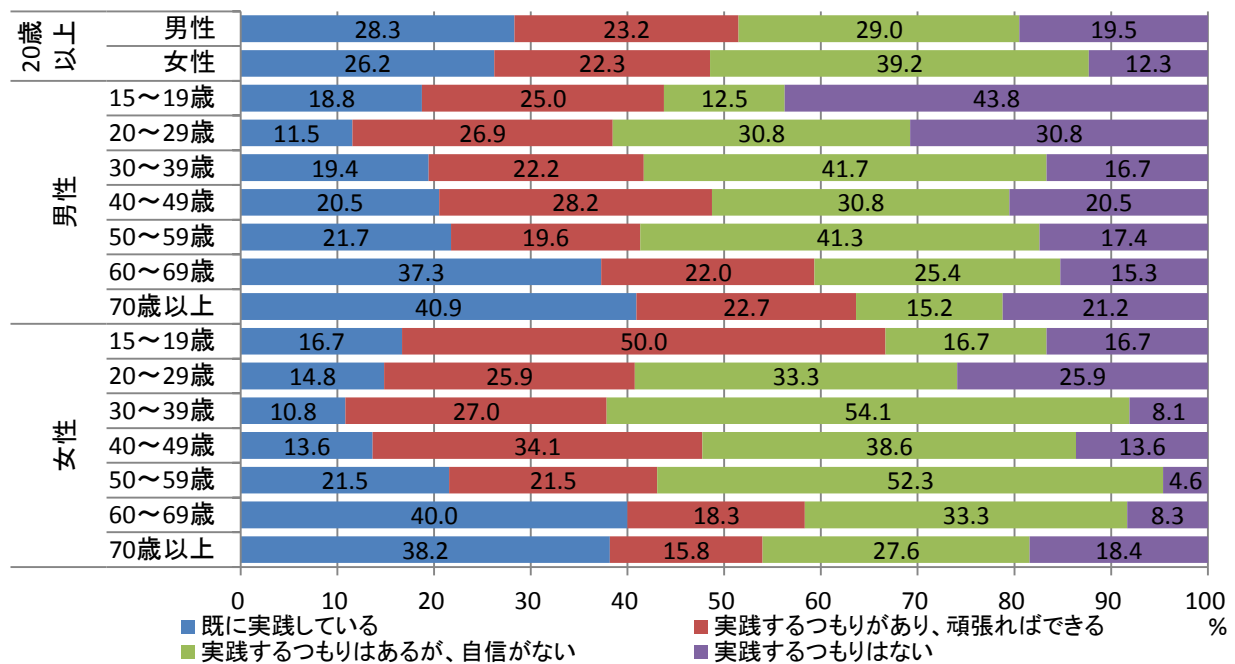


(2) 単純集計結果

1) 健康への認識と実践状況及び睡眠と休養状況

適切な食事や定期的な運動を実践している者の割合は、60歳代以降が高い。「実践するつもりはあるが、自信がない」と回答した者の割合はすべての年代において女性が高く、「実践するつもりはない」は、10代後半から20歳代において高率。

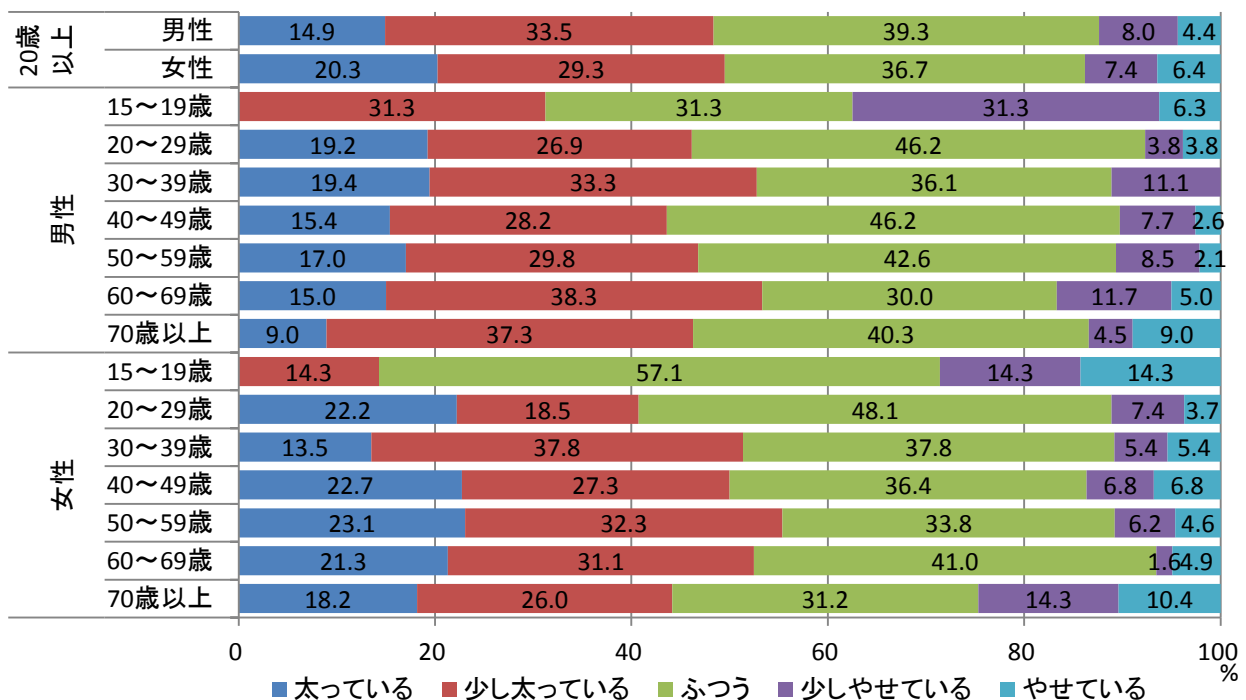
図1-1 適切な食事や定期的な運動の実践状況(性別・年齢階級別)



* 未記入は除く

自分の体型に対して、「太っている」「少し太っている」は、男性の30歳代と60歳代、女性の50歳代・60歳代・30歳代で50%を超えている。「少しやせている」「やせている」は10歳代後半の男女および70歳代女性の割合が高い。

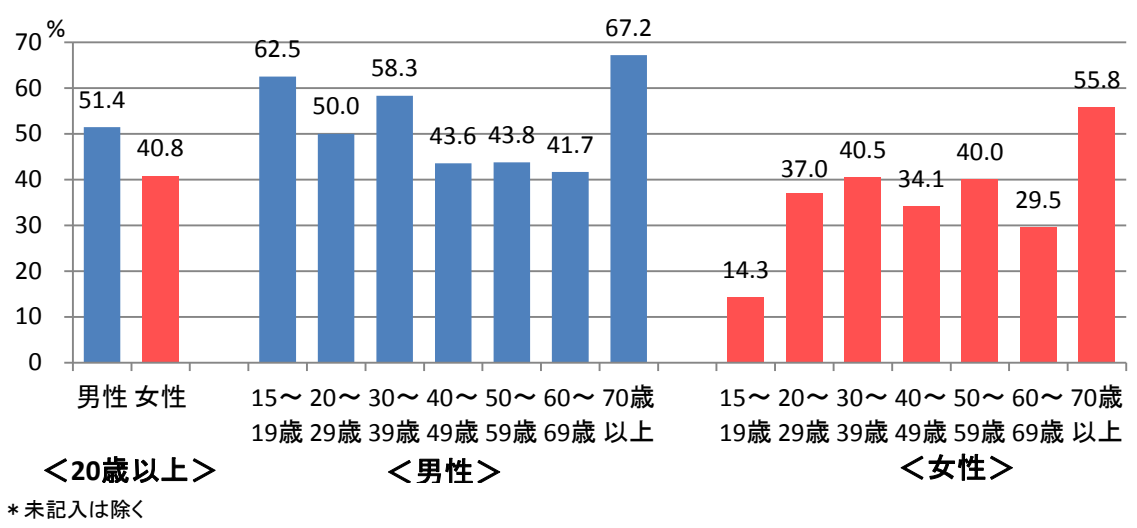
図1-2 自分の体型に対する認識(性別・年齢階級別)



* 未記入は除く

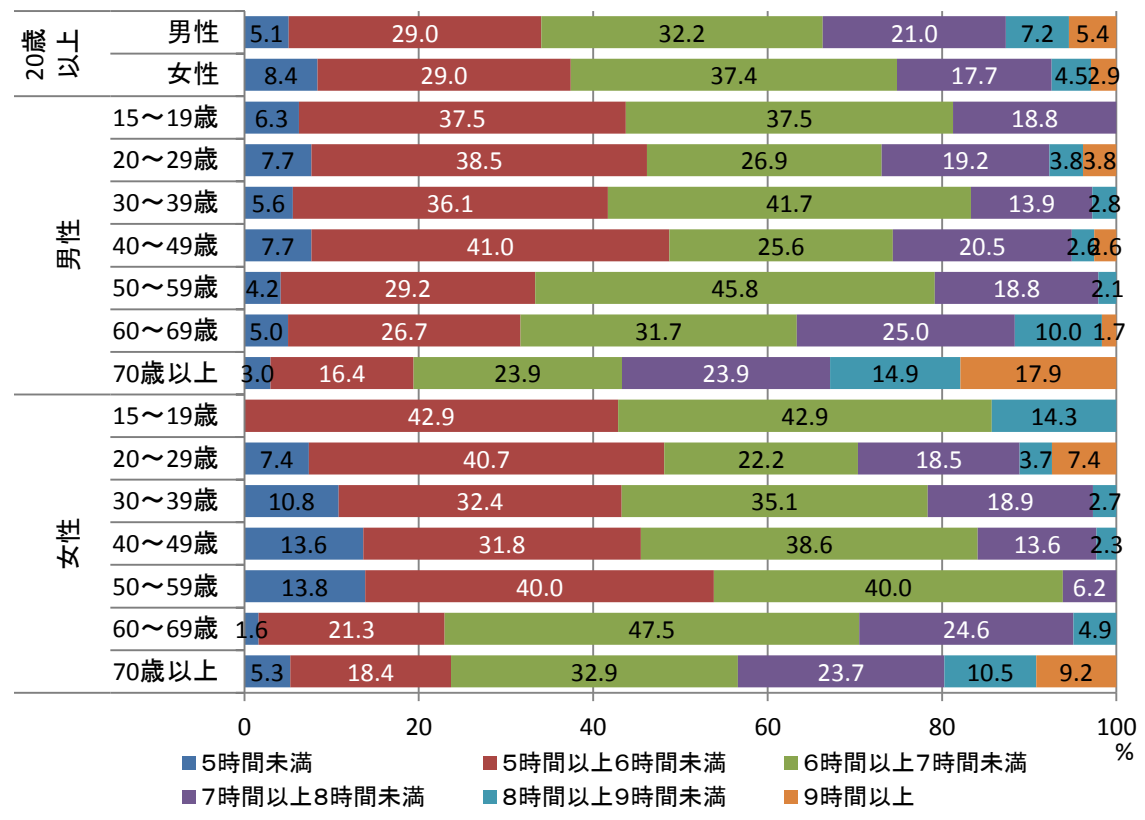
BMIの適正範囲を知らない者の割合は、男性の方が高いが、40歳から60歳代では知らない者は減少
 女性の10歳代後半では、知らない者の割合は最も低い。

図1-3 BMIの適正範囲を知らない者の割合(性別・年齢階級別)



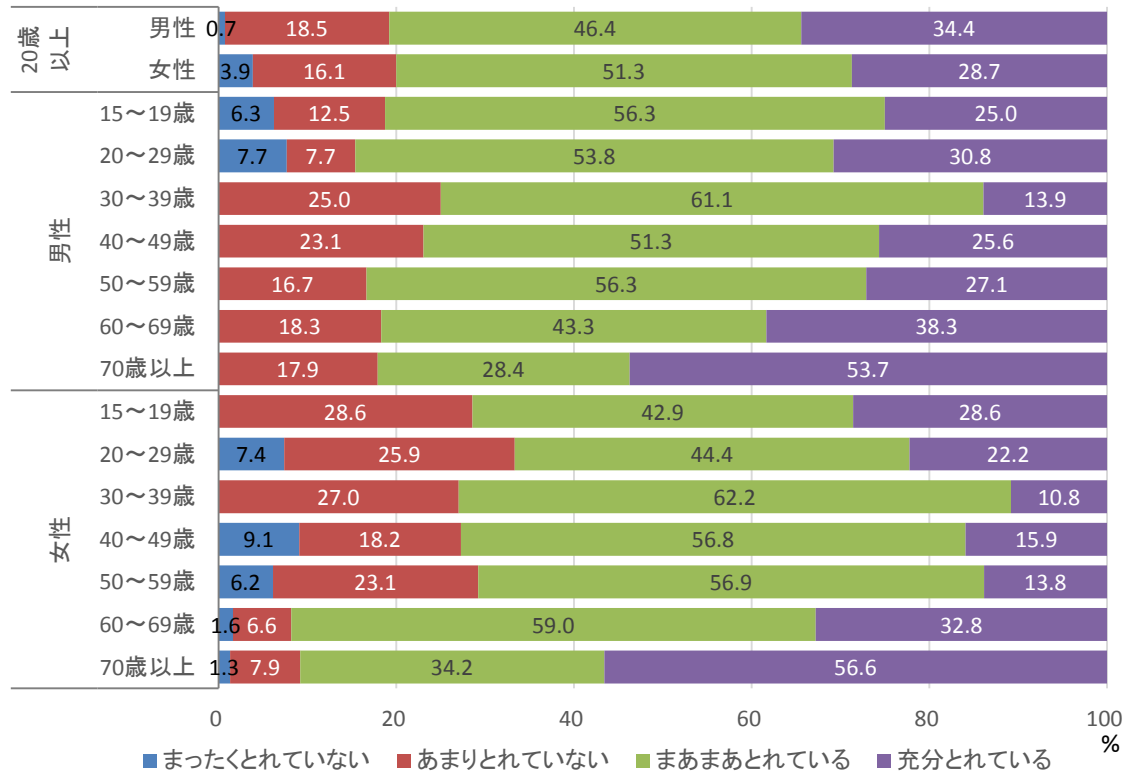
睡眠時間が「6時間未満」の者の割合は、男性の40歳代と20歳代、女性の50歳代と20歳代が高い。

図1-4 平均睡眠時間(性別・年齢階級別)



20歳以上において、休養が「まったくとれていない」男性0.7%、女性3.9%、「あまりとれていない」男性18.5%、女性16.1%で、合わせると男性19.2%、女性20.0%。年代別では、男性の30歳代・40歳代、女性の10歳代後半から50歳代まで、休養がとれていない者は3人に1人。

図1-5 睡眠による休養状況(性別・年齢階級別)

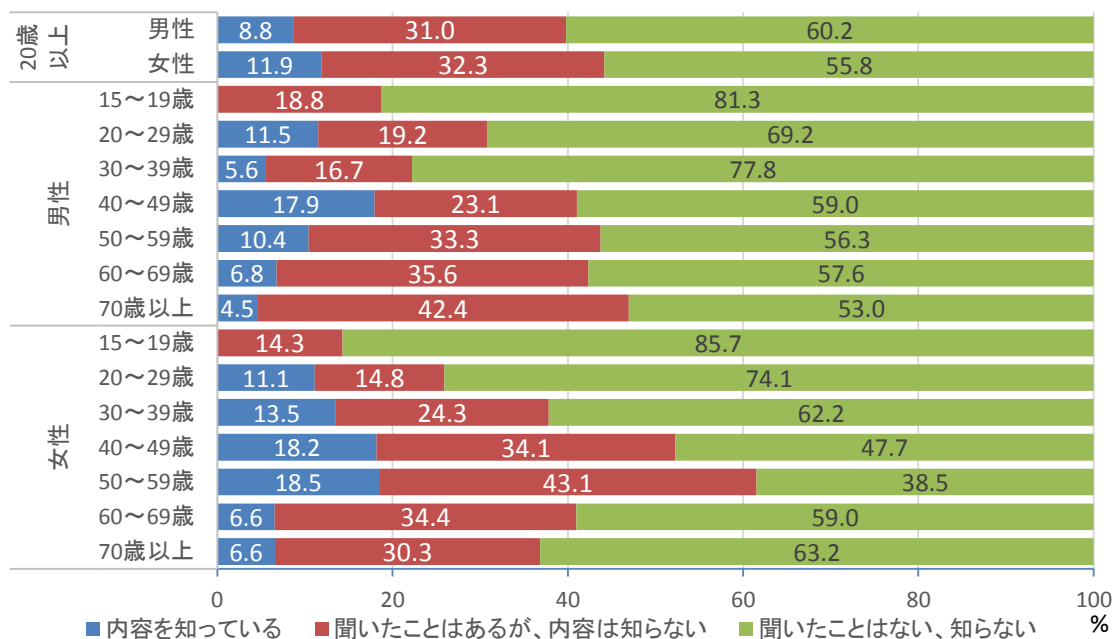


* 未記入は除く

2) COPD及びロコモティブシンドロームの認知状況

COPDについて、「内容を知っている」男性8.8%、女性11.9%、「聞いたことはある」男性31.0%、女性32.3%で、合わせても認知度は男性39.8%、女性44.2%。

図2-1 COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度(性別・年齢階級別)

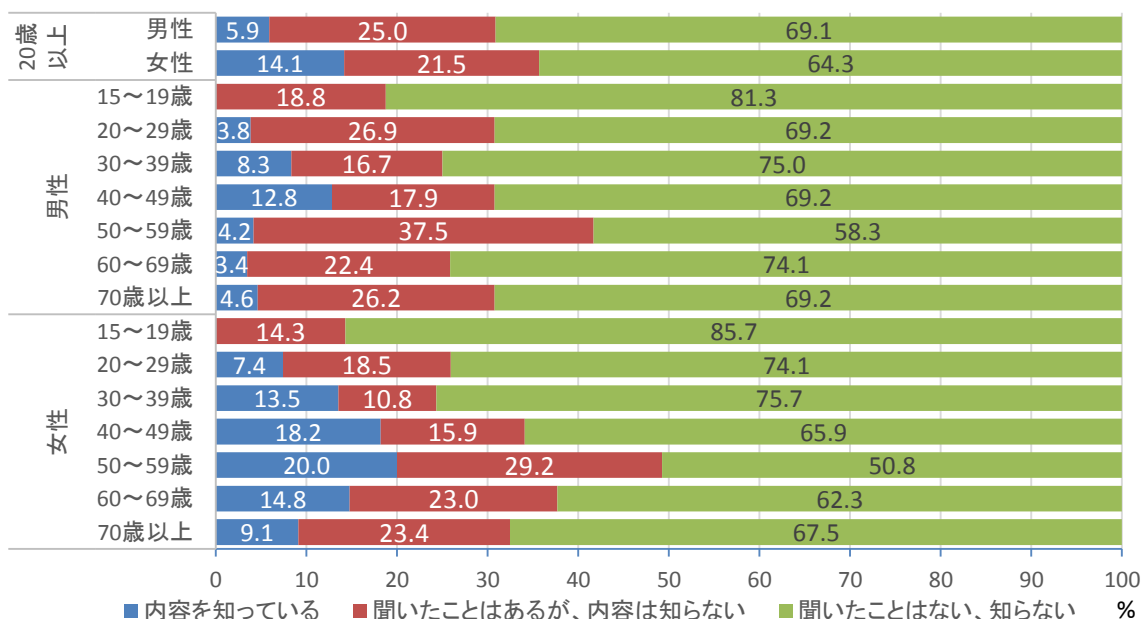


※ COPDとは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患をいいます。

* 未記入は除く

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について、「内容を知っている」男性5.9%、女性14.1%、「聞いたことはある」男性25.0%、女性21.5%で、合わせても認知度は男性30.9%、女性35.6%。

図2-2 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度(性別・年齢階級別)



※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のこと

* 未記入は除く

3) 健診の受診状況

健診等を受診しなかった者は、男性23.9%、女性28.3%。年齢階級別では、男性の20歳代、女性の20歳代から40歳代と70歳以上が受診していない者が高率。

健診受診者のうち、糖尿病検査(尿糖、血糖)を受診していない者の割合は、男女ともに20歳代、30歳代及び女性の50歳代で高率。

図3-1 健診等を受診しなかった者の割合(性別・年齢階級別)

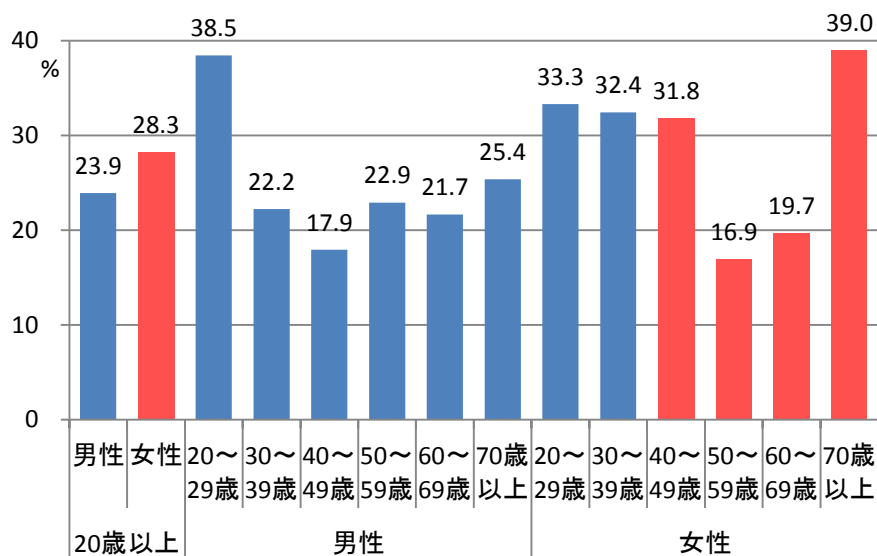
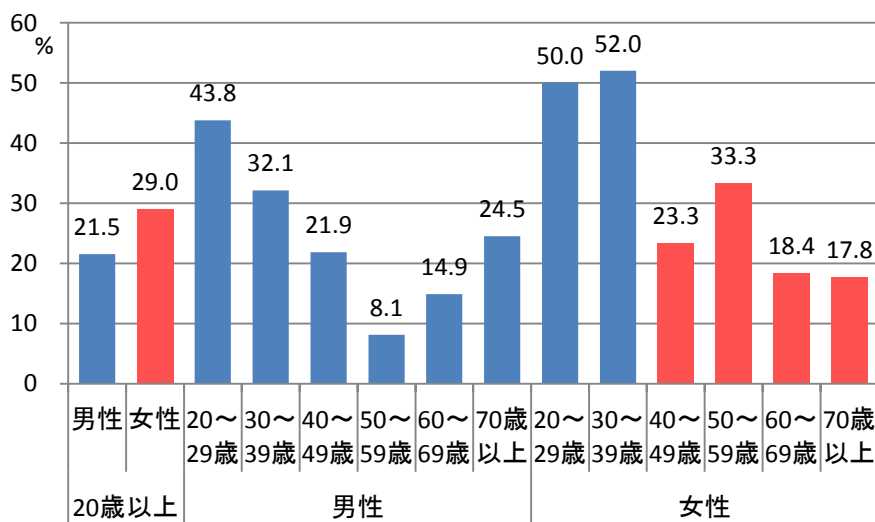


図3-2 健診受診者の糖尿病検査(尿糖、血糖)未受診者の割合(性別・年齢階級別)

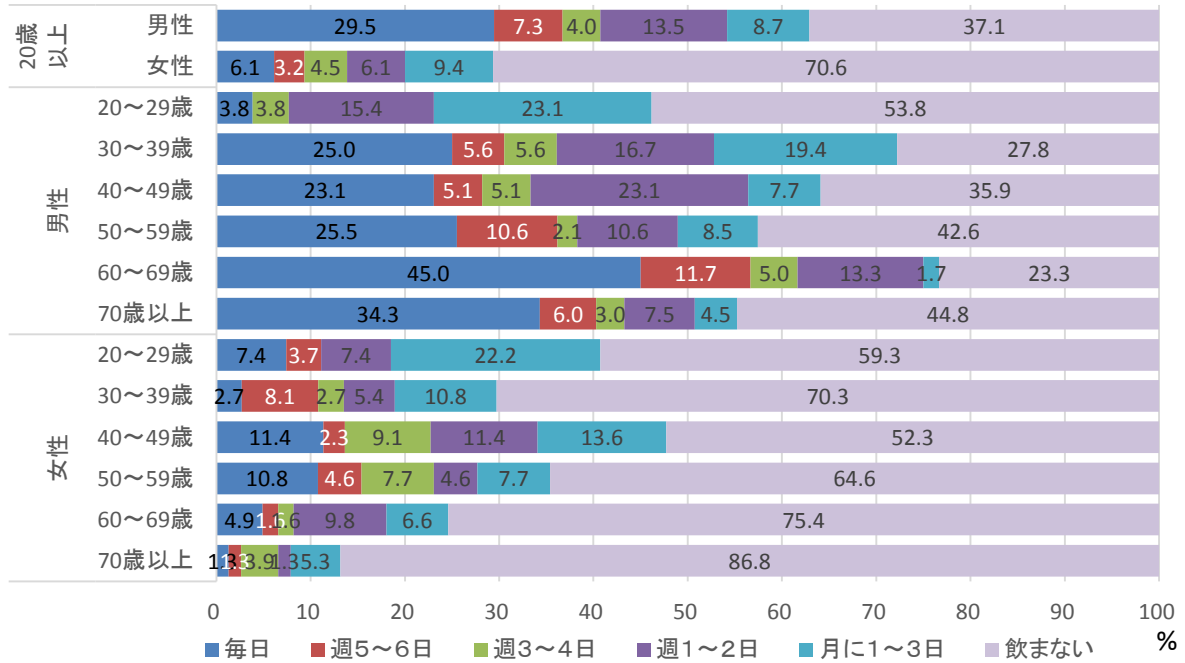


*未記入を含む割合

4) 飲酒・喫煙の状況

毎日飲酒をする者は、男性29.5%で60歳代・70歳以上の割合が高い。

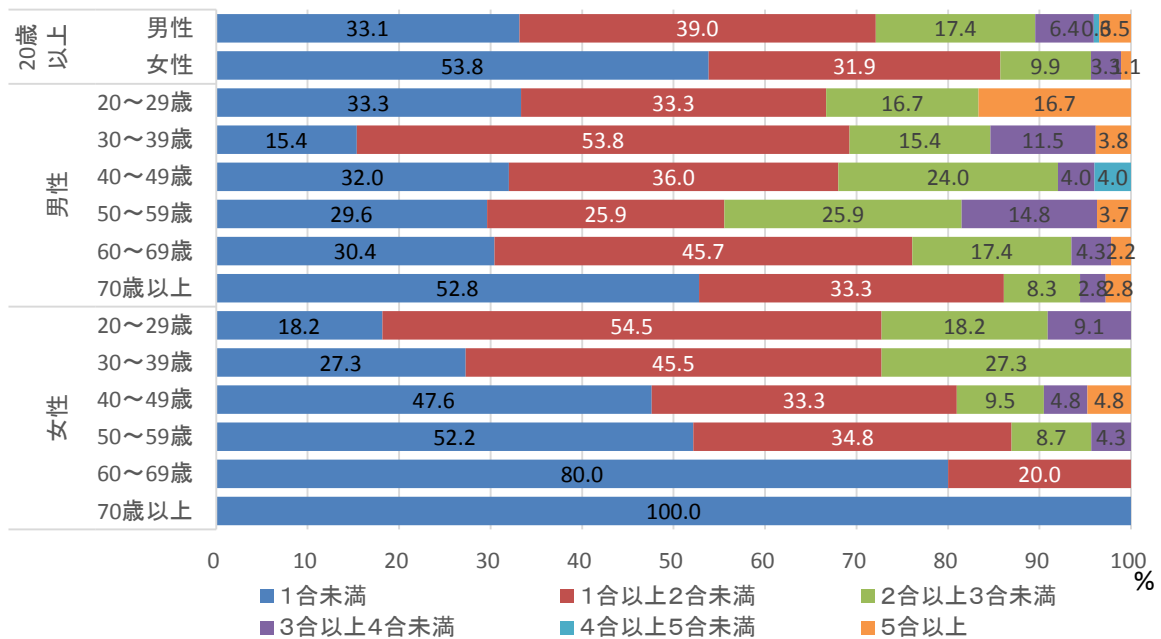
図4-1 飲酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)の摂取頻度(性別・年齢階級別)



*未記入は除く **「飲まない」は、「ほとんど飲まない」、「止めた」、「飲まない(飲めない)」の合計
 ***H21県民栄養調査: 毎日飲酒者の割合(未記入を含む)は、男性32.7%、女性6.6%

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超える者の割合は、男性(日本酒換算2合以上: 純アルコール40g以上)27.9%、女性(日本酒換算1合以上: 純アルコール20g以上)46.2%。

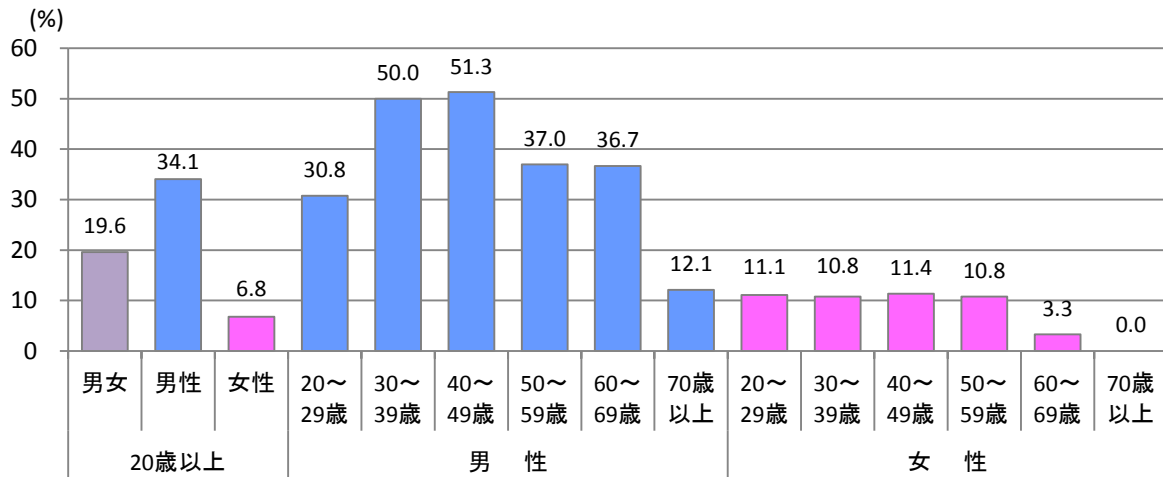
図4-2 飲酒する日の飲酒量(清酒換算量・飲まない者を除く)(性別・年齢階級別)



*清酒1合(180ml)に相当する量: ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)
 **清酒1合(180ml)が純アルコール20g相当

習慣的に喫煙をする者は、男性の34.1%で30歳代・40歳代の割合が高い。女性は6.8%で、20歳代から50歳代までの割合が高い。
 1日の喫煙本数は、男性は11～20本、女性は1～10本が高率。
 現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこを止めたいと思う者の割合は、男性37.6%。

図4-3 現在習慣的に喫煙している者の割合(20歳以上、性別、年齢階級別)



*「現在習慣的に喫煙している者」とは、タバコを「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」と回答した者

図4-4 1日の喫煙本数(20歳以上)

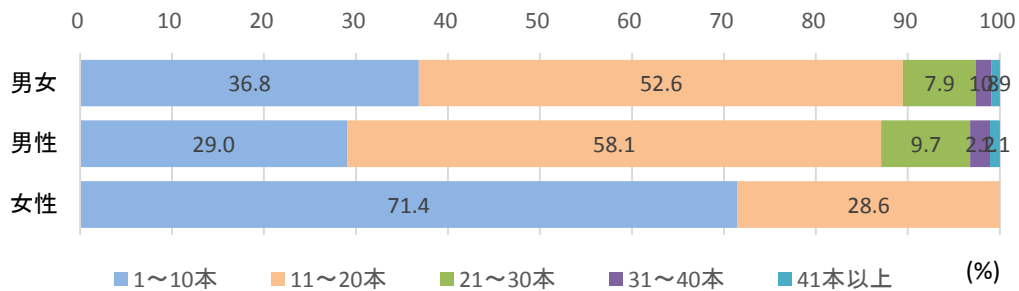
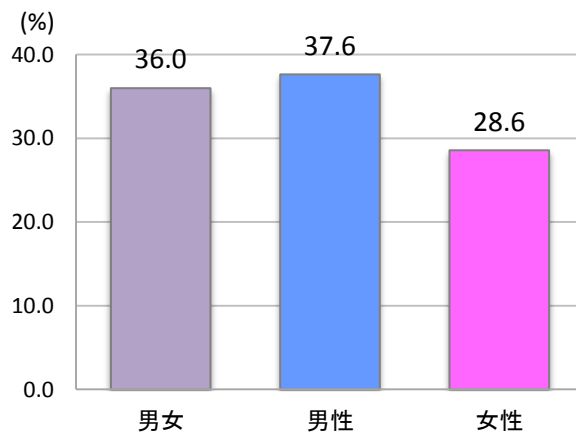


図4-5 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合

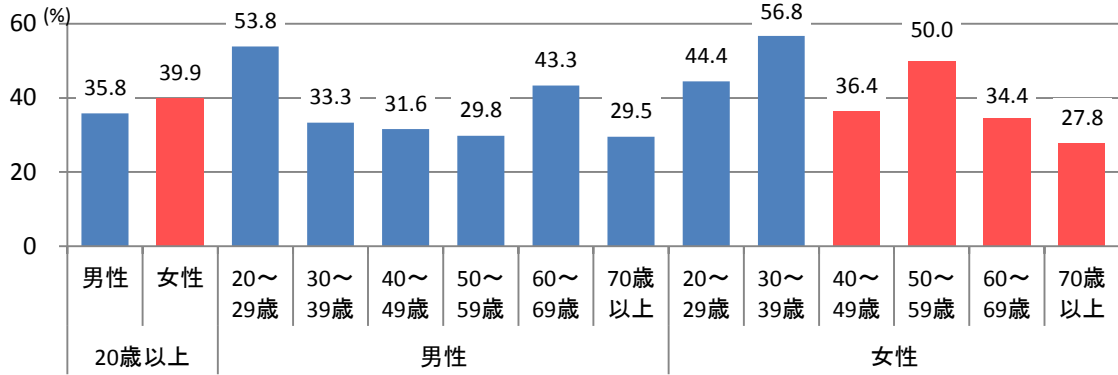


受動喫煙で不快な思いをしている人の割合は、男性35.8%、女性39.9%。男性の20歳代、女性の20歳代・30歳代・50歳代の割合が高い。平成21年度の県民栄養調査(48.5%)に比べ、不快な思いをしている者の割合は減少。

受動喫煙で不快な思いをした場所は、男女ともに「飲食店」が多く、次いで男性では「遊技場」、「職場」、「路上」、女性では「路上」、「家庭」、「職場」。

受動喫煙防止策を望む場所は、男女ともに「飲食店」、「子どもが利用する屋外の空間」、「路上」、「公共交通機関」。

図4-6 受動喫煙による不快な思いをした経験のある者の割合(性別・年齢階級別)



*未記入を除く

**受動喫煙: 自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸うこと

***平成21年県民栄養調査では、受動喫煙で不快な思いをしている人は48.5%

(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
受動喫煙で不快な思いをしている人の割合の減少
目標値(H34): 減少傾向へ

図4-7 受動喫煙で不快な思いをした場所(20歳以上・複数回答)

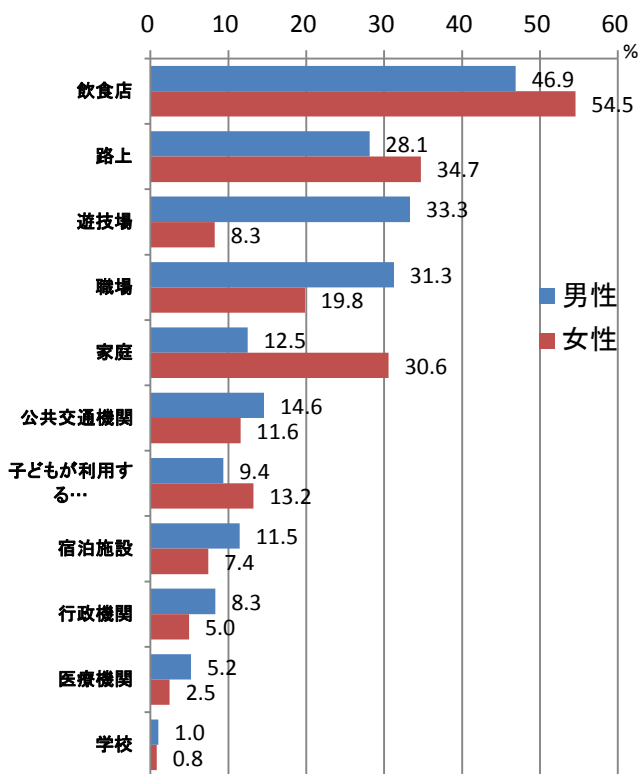
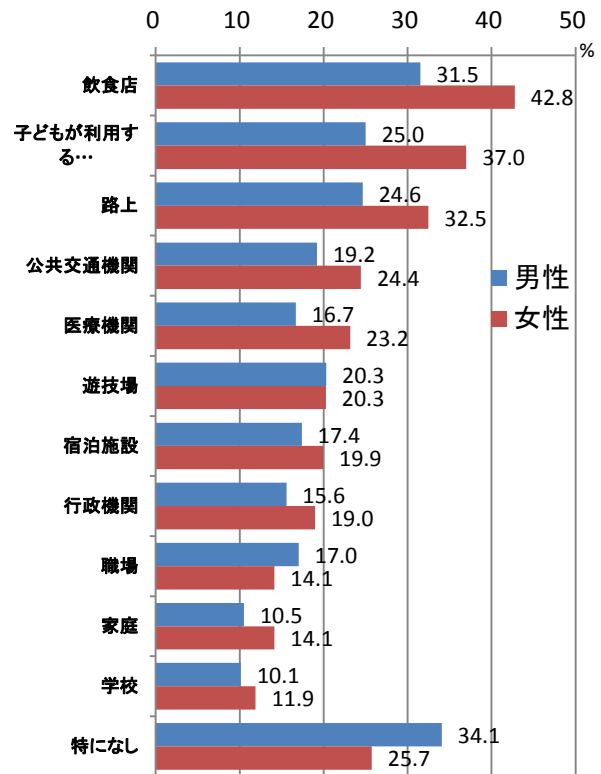


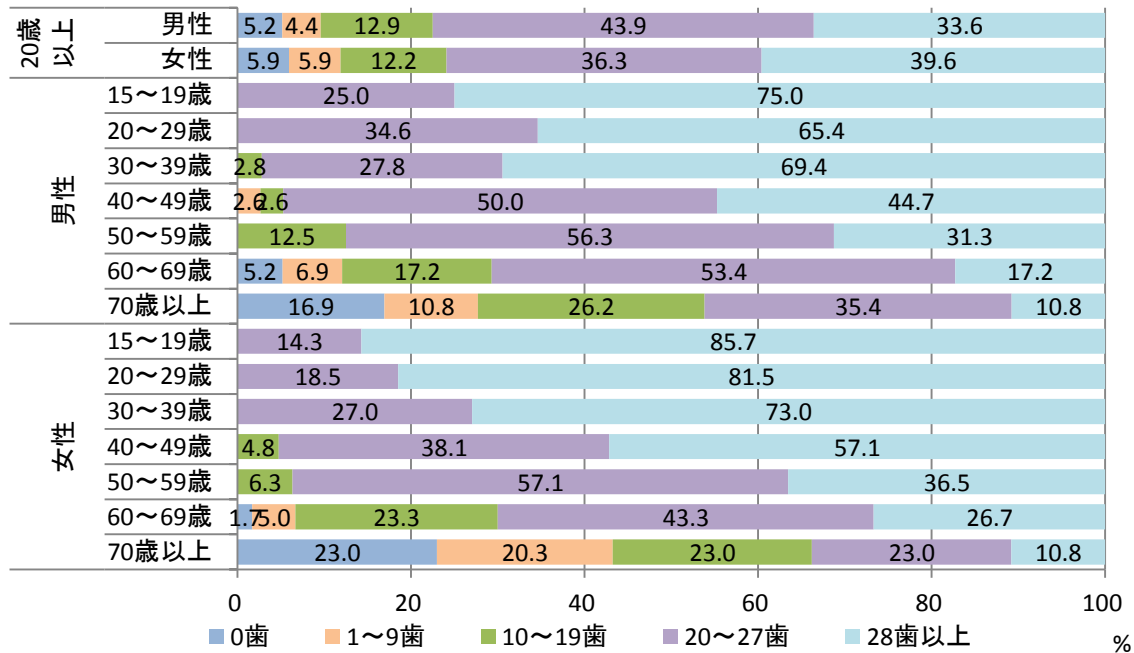
図4-8 受動喫煙防止策を望む場所(20歳以上・複数回答)



5) 歯及び口腔・咀嚼の状況

28歯以上自分の歯を有する者は、40歳代以降の減少が顕著。60歳代まで28歯以上有する者は、男性の方が低率。
 20歯以上自分の歯を有する者は、80歳以上32.8%、70歳代46.8%。24歯以上の者は60歳代56.7%、50歳代74.5%。喪失歯のない者は30歳代71.2%、40歳代51.9%。

図5-1 自分の歯の本数(性別・年齢階級別)



*未記入を除く

**自分の歯：親しらず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含まず、さし歯は含む。親知らずを除くと全部で28本が正常だが、28本より多かったり少なかったりすることもある。

図5-2 自分の歯の本数(年齢階級別Ⅰ・再掲)

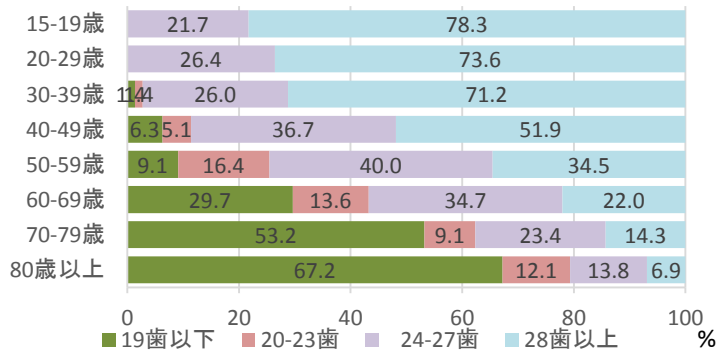
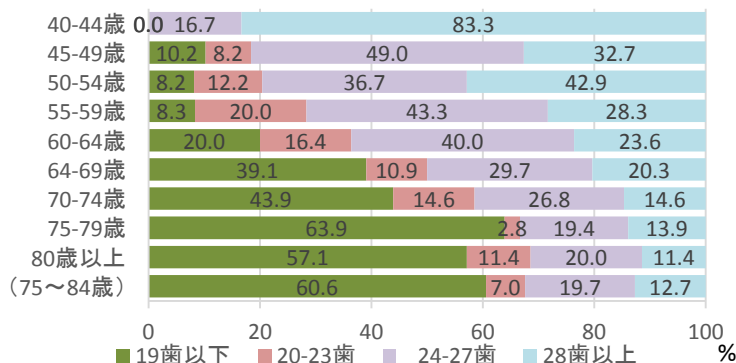
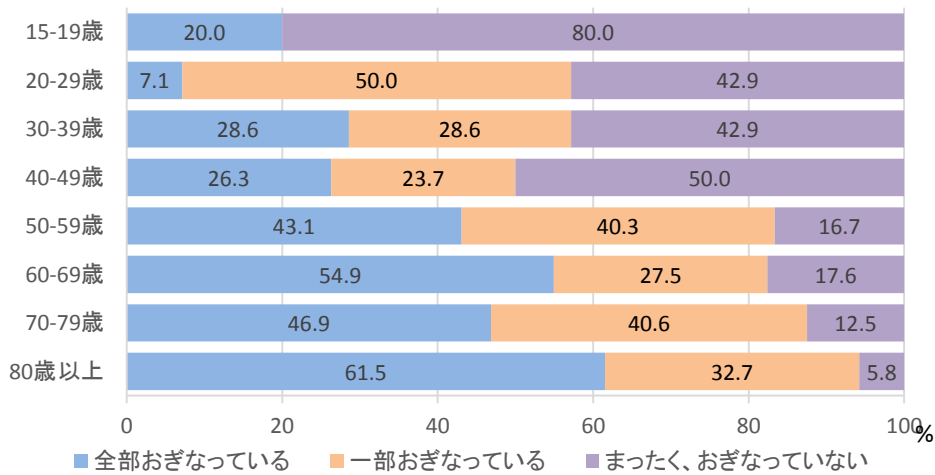


図5-3 自分の歯の本数(年齢階級別Ⅱ・再掲)



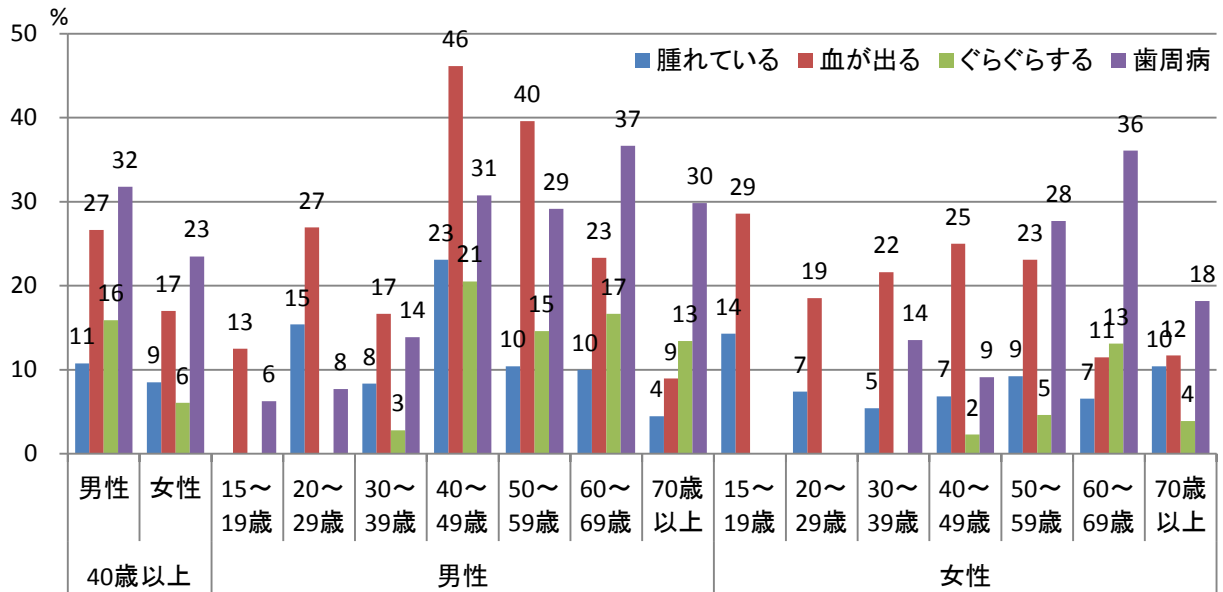
入れ歯やブリッジなどにより抜けた歯を補充する者は50歳代以降増加。

図5-4 自分の歯が27本以下の者の入れ歯やブリッジなどによる抜けた歯の補充状況



40歳以上で歯ぐきにおける問題で高率なのは、男女ともに「歯周病」、次いで「血が出る」。男性の40歳代・50歳代は「血が出る」が、「歯周病」は60歳代が男女とも高率。

図5-5 歯ぐきの状態(複数回答・性別・年代別)



「何でもかんで食べることができる」者の割合は、60歳代で男性70.0%、女性77.0%に減少。
 自分の歯で左右の奥歯を噛みしめることができる者は、40歳代以降減少。

図5-6 咀嚼の状況(性別・年齢階級別)

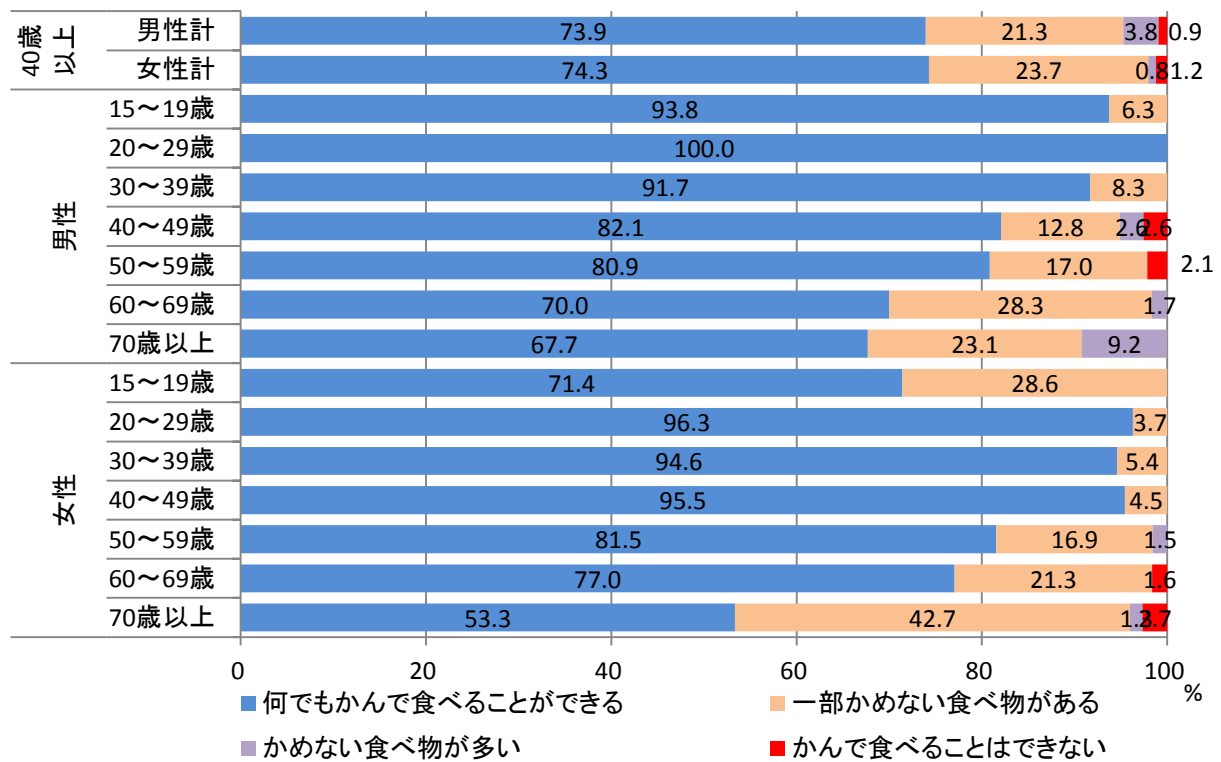
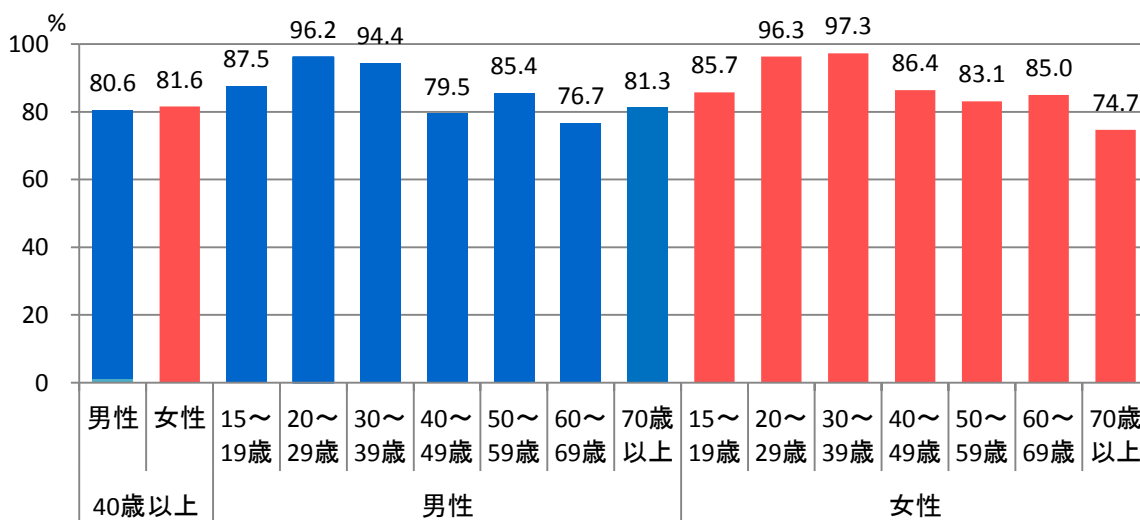


図5-7 自分の歯で左右の奥歯をかみしめることができる者の割合(性別・年齢階級別)



過去1年の間に歯石除去や歯面の清掃を受けた者は、男性42.2%、女性53.7%。男性は年代に伴い増加するのに対して、女性は30歳代が低率。
 歯間清掃器具などの使用割合は女性のほうが高く、歯間ブラシの使用は年代の上昇に伴い増加。

図5-8 過去1年の間に歯石除去や歯面の清掃を受けた者の割合(性別・年齢階級別)

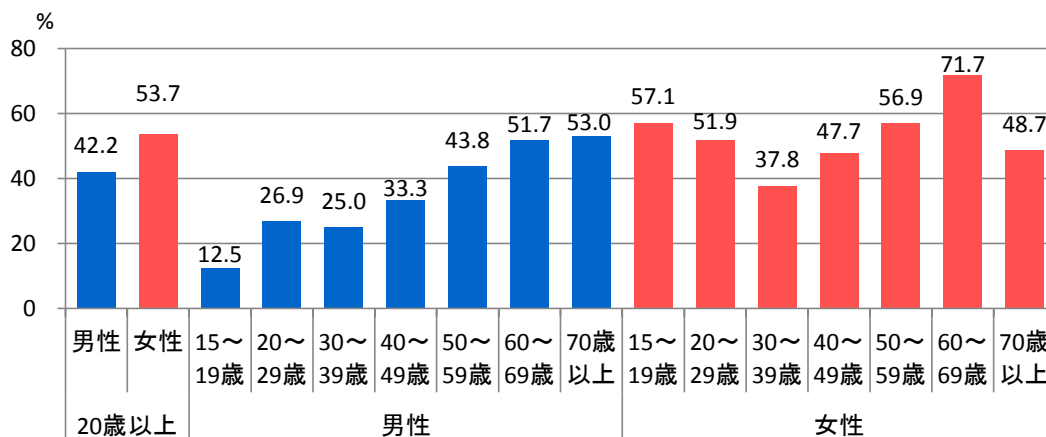
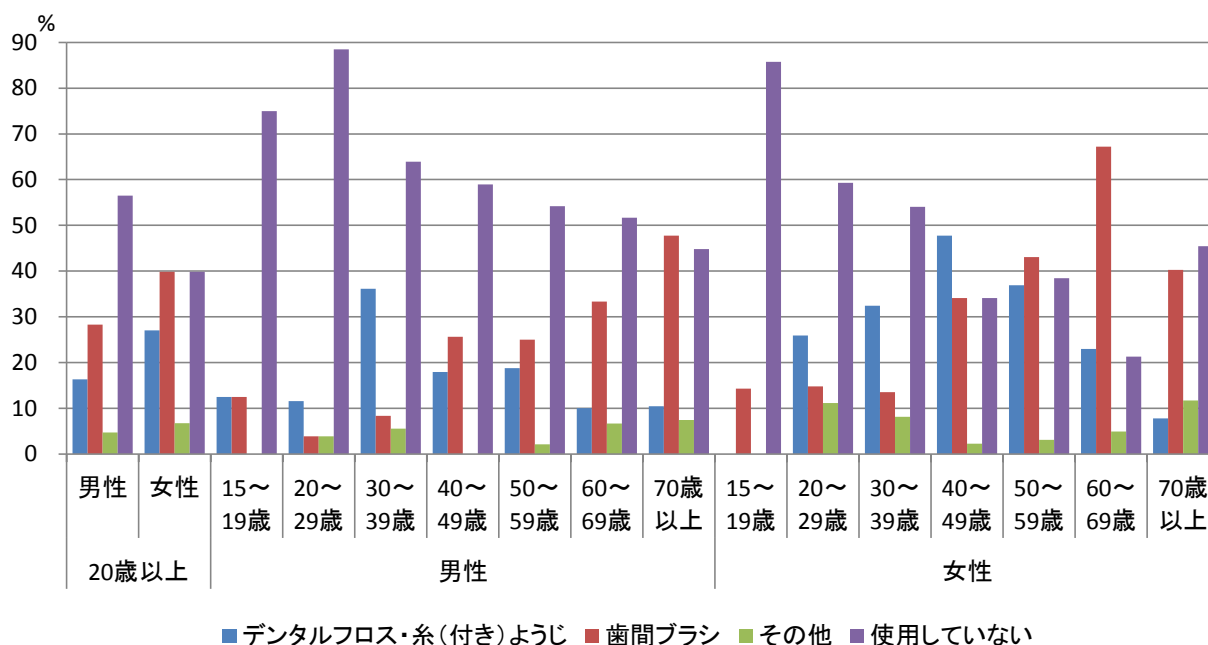
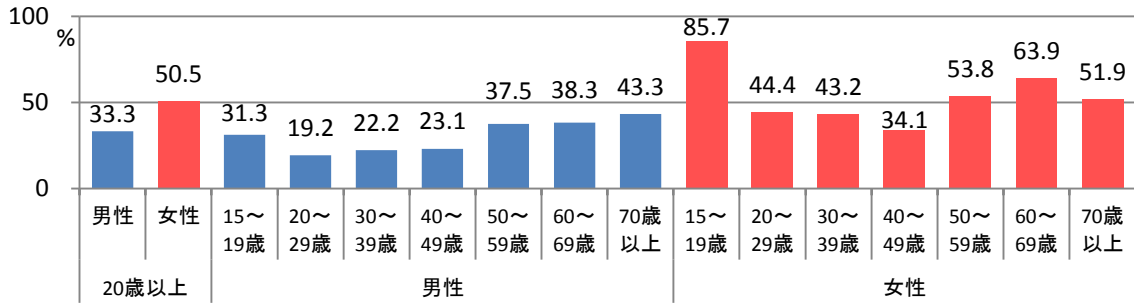


図5-9 歯間清掃器具などの使用状況(複数回答・性別・年齢階級別)



歯科検診受診者の割合は、男性よりも女性の方が高い。歯科検診の受診先は、歯科診療所。歯みがきの個人指導を受けた者の割合は、男性は年代とともに上昇、女性は30歳代が最も低率。個人指導を受けた場所は、歯科診療所。

図5-10 歯科検診を受診している者の割合(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

図5-11 歯科検診の受診者の受診先(複数回答・性別・年齢階級別)

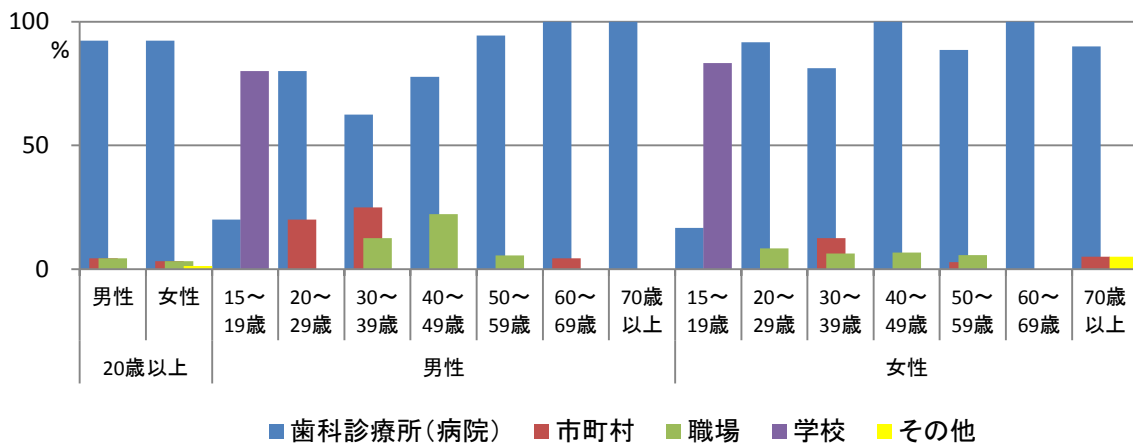
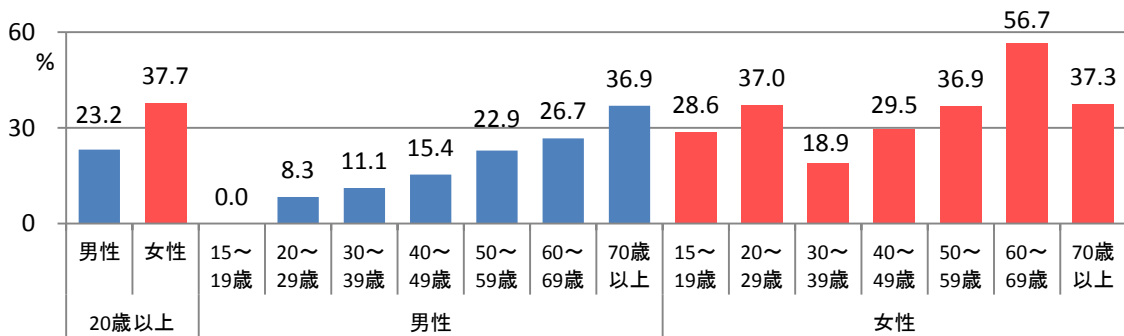
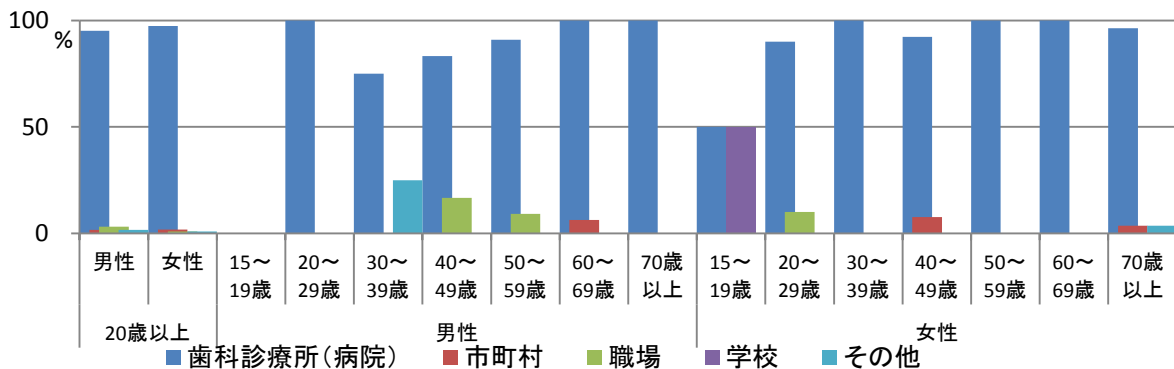


図5-12 歯みがきの個人指導を受けた状況(性別・年齢階級別)



*未記入を除く

図5-13 歯みがきの個人指導を受けた場所(複数回答・性別・年齢階級別)



6) 朝食の摂取状況

朝食欠食者の割合は、男性19.5%、女性12.9%。男女ともに20歳代・30歳代が高く、50歳代までは男性の欠食率が高い。

「ほとんど食べない」者は、男性は30歳代で4人に1人、40歳代で5人に1人、女性は30歳代5人に1人、20歳代で6人に1人。

前回調査(H21)と比較すると、男女ともに15-19歳・20歳代・40歳代は減少、30歳代・50歳代・60歳代は増加。

朝食欠食が始まった時期は、「20歳を過ぎてから」が最も高い。

図6-1 朝食の欠食頻度別の割合(性別・年齢階級別)

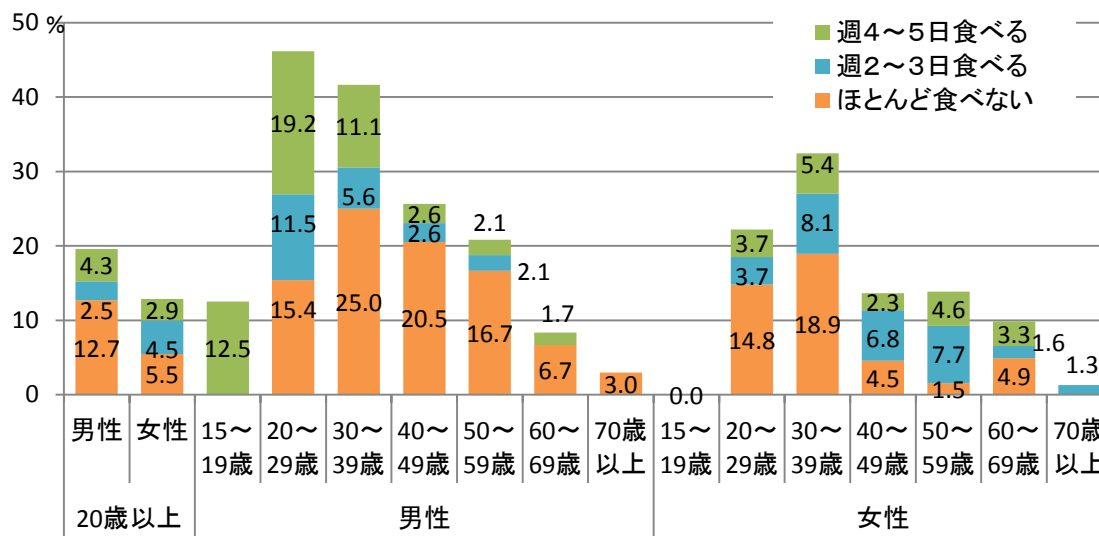
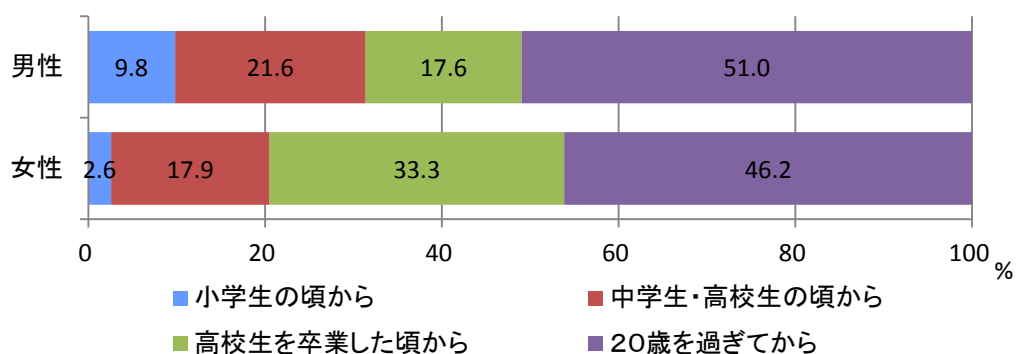


図6-2 朝食欠食が始まった時期(20歳以上)

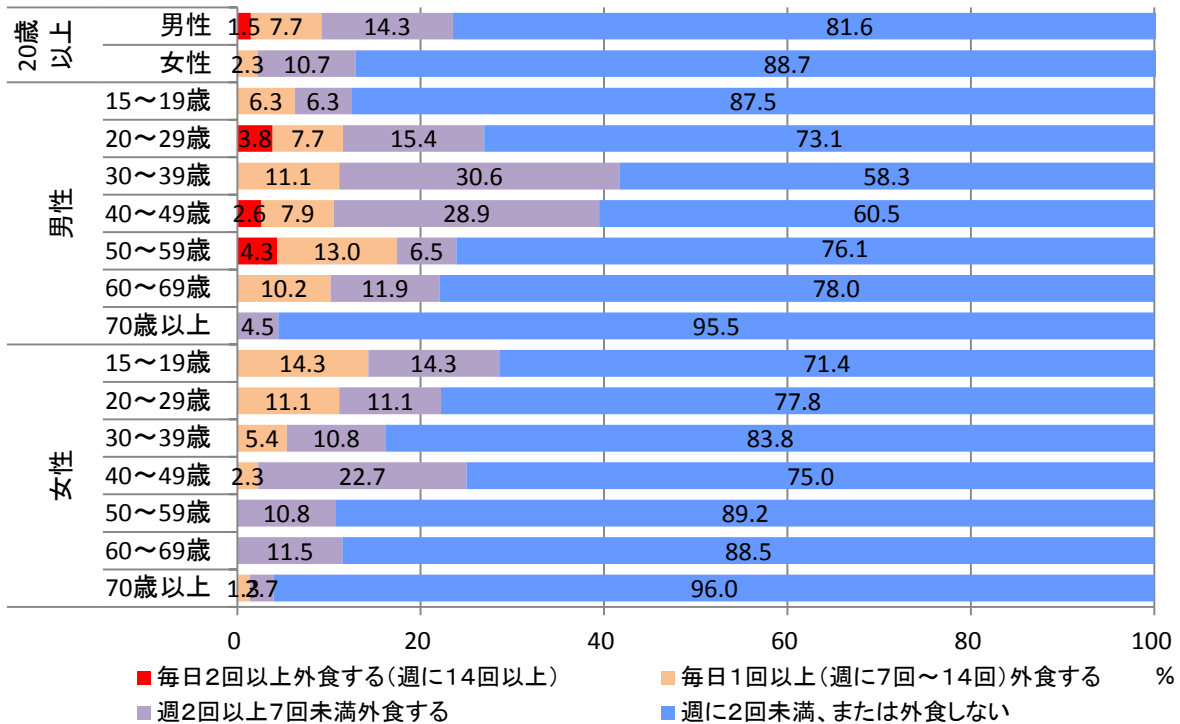


* 未記入を除く

7) 外食及び家庭における市販惣菜・市販弁当・出前の利用状況

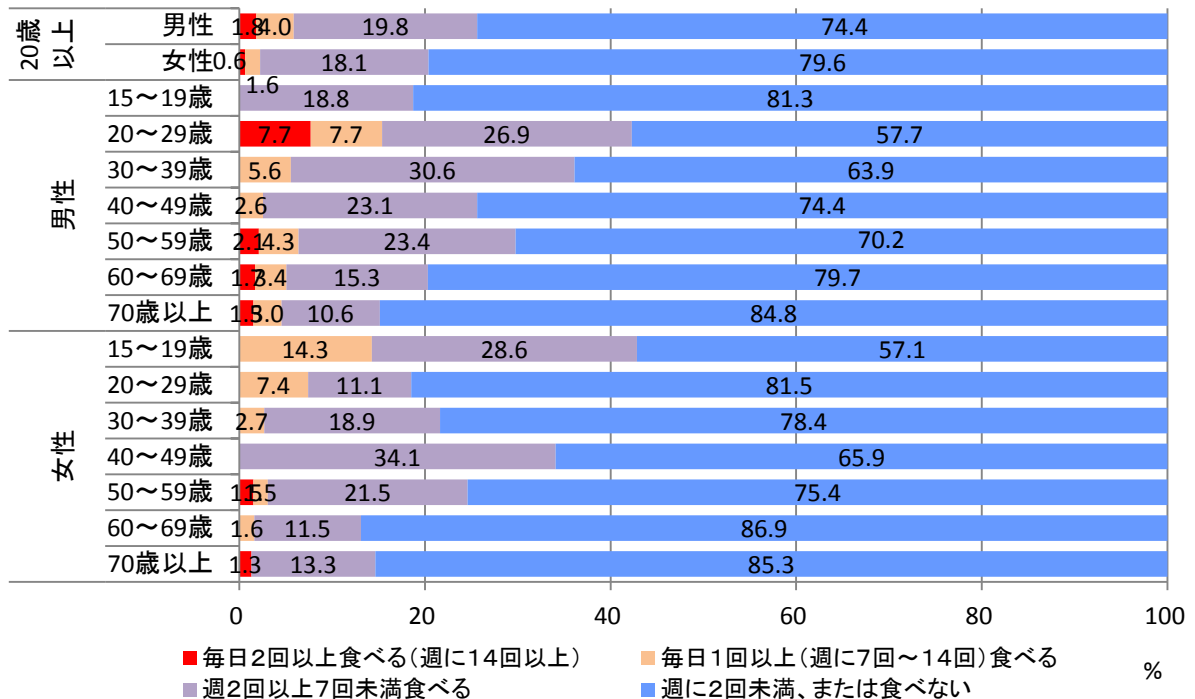
外食が週に2回未満の者の割合は、男性81.6%、女性88.7%、毎日2回以上外食する者は、男性の20歳代3.8%、40歳代2.5%、50歳代4.3%。
 家庭における市販惣菜・市販弁当、出前の利用が週に2回未満の者の割合は、男性74.4%、女性79.6%、毎日2回以上利用する者は20歳代男性が7.7%。

図7-1 外食をする者の割合(性別・年齢階級別)



*未記入を除く

図7-2 家庭における市販惣菜・市販弁当、出前の利用状況(性別・年齢階級別)

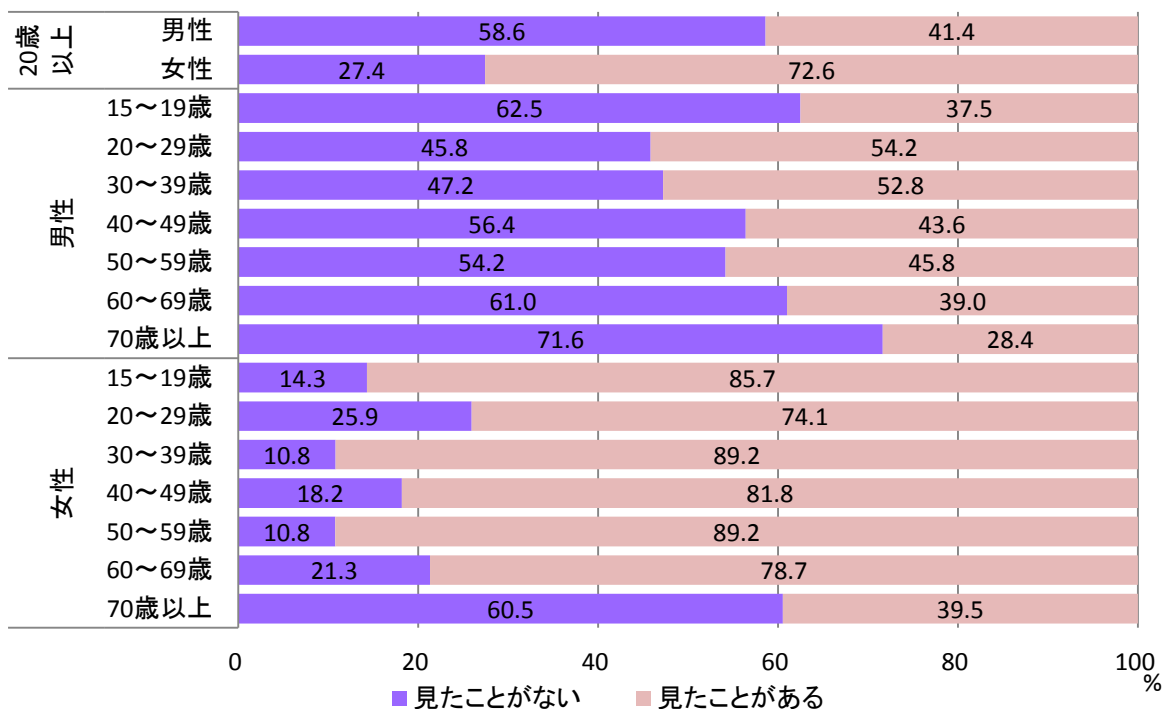


*未記入を除く

8)食品選択の状況

食事バランスガイドを見たことがない者は、男性58.6%、女性27.4%、男性の70歳代、20歳代、60歳代、女性の70歳で高率。

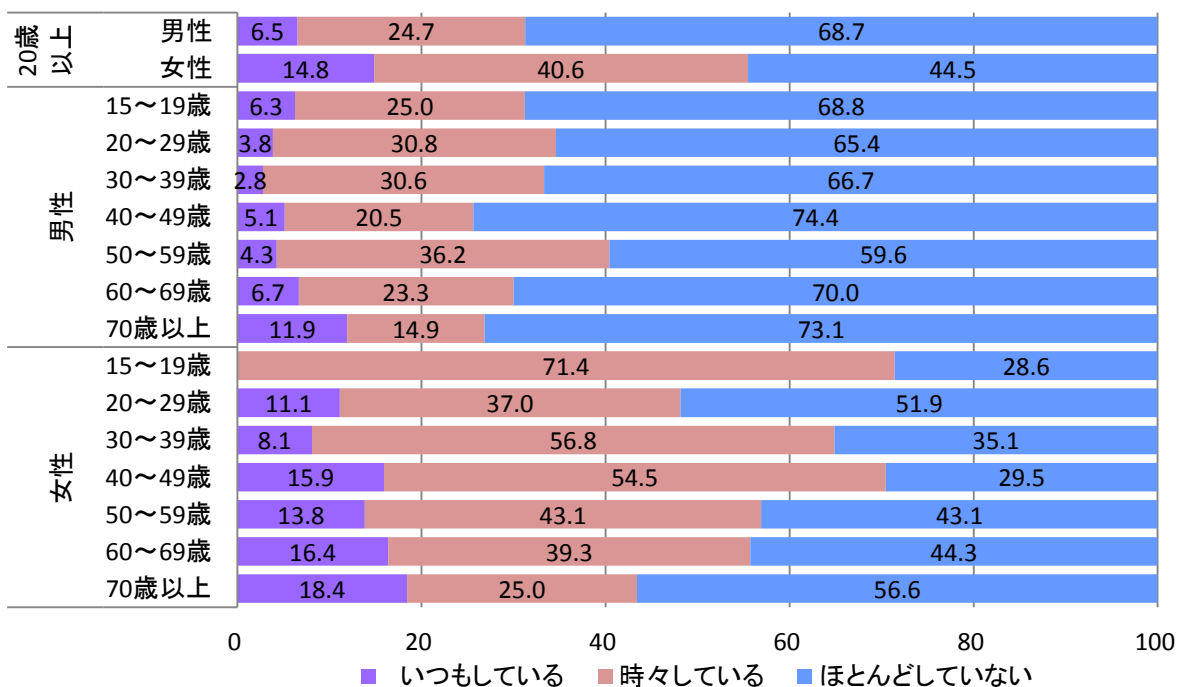
図8-1 食事バランスガイドの認知状況(性別・年齢階級別)



*未記入を除く

栄養成分表示を「いつも」及び「時々」参考にしている者をあわせると、20歳以上で男性31.2%、女性55.4%で、特に10歳代後半と40歳代の女性の割合が高い。

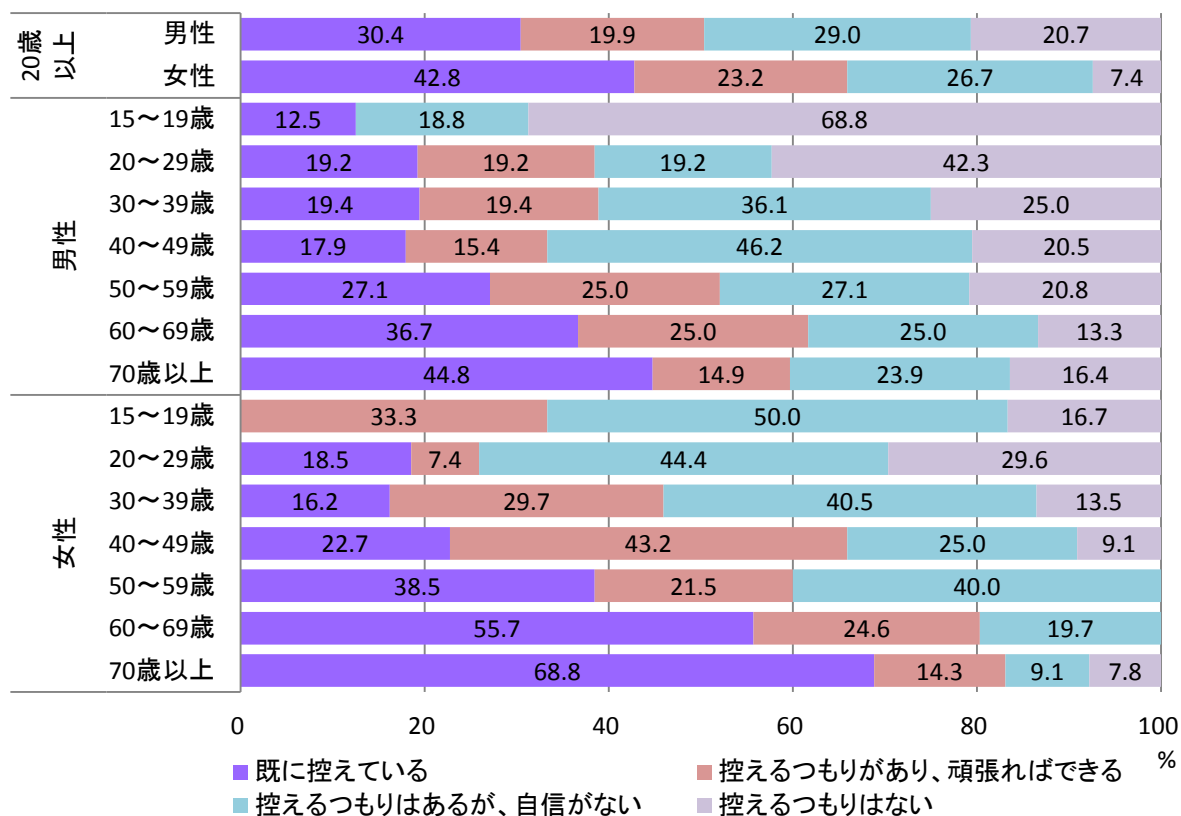
図8-2 外食や食品購入時の栄養成分表示の参考状況(性別・年齢階級別)



*未記入を除く

食塩の多い料理を「既に控えている」者は、男性30.4%、女性42.8%、年代が高くなるのに伴い控える行動をする者が増加。
 「控えるつもりはない」者は男性20.7%、女性7.4%で、10歳代後半と20歳代の男性の割合が高い。

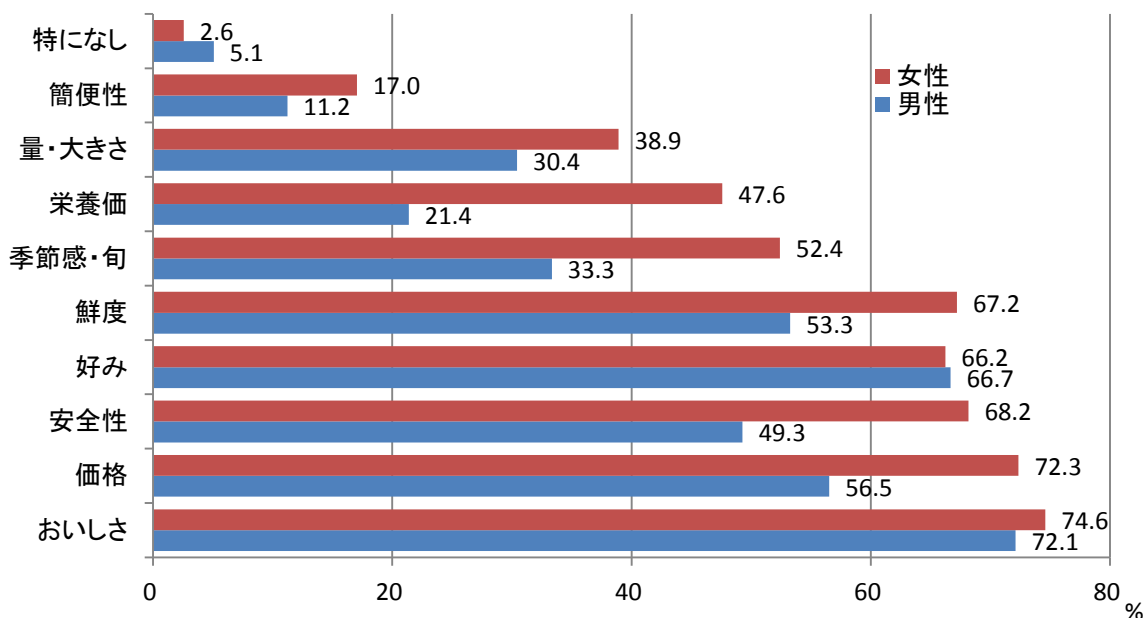
図8-3 食塩の多い料理を控える行動の実践状況(性別・年齢階級別)



*未記入を除く

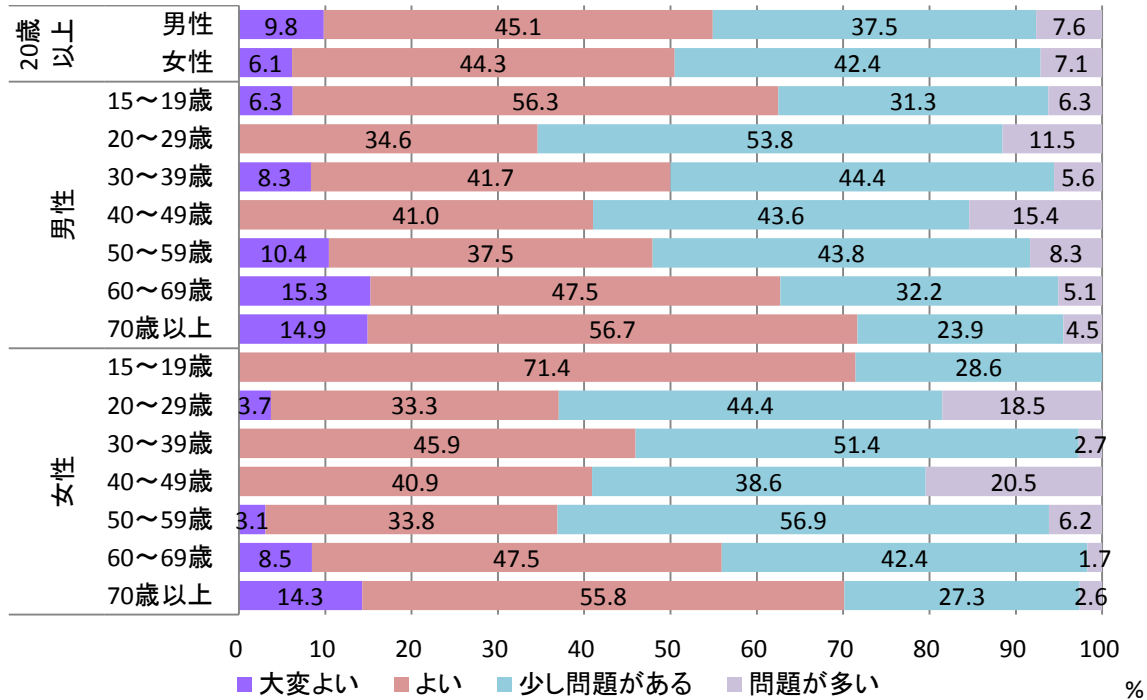
食品選択の際に重視している項目で男女ともに高いのは、「おいしさ」と「好み」。
 女性は、「価格」「安全性」「鮮度」「季節感・旬」「栄養価」も高率。

図8-4 食品選択の際に重視している項目(20歳以上・複数回答)



現在の自分の食事が「大変よい」「よい」と回答した者をあわせると、男性54.9%、女性50.4%。
 男女ともに、10歳代後半と60歳代、70歳以上の自己評価が高い。
 「問題が多い」とした割合が高いのは、男女ともに40歳代、20歳代。

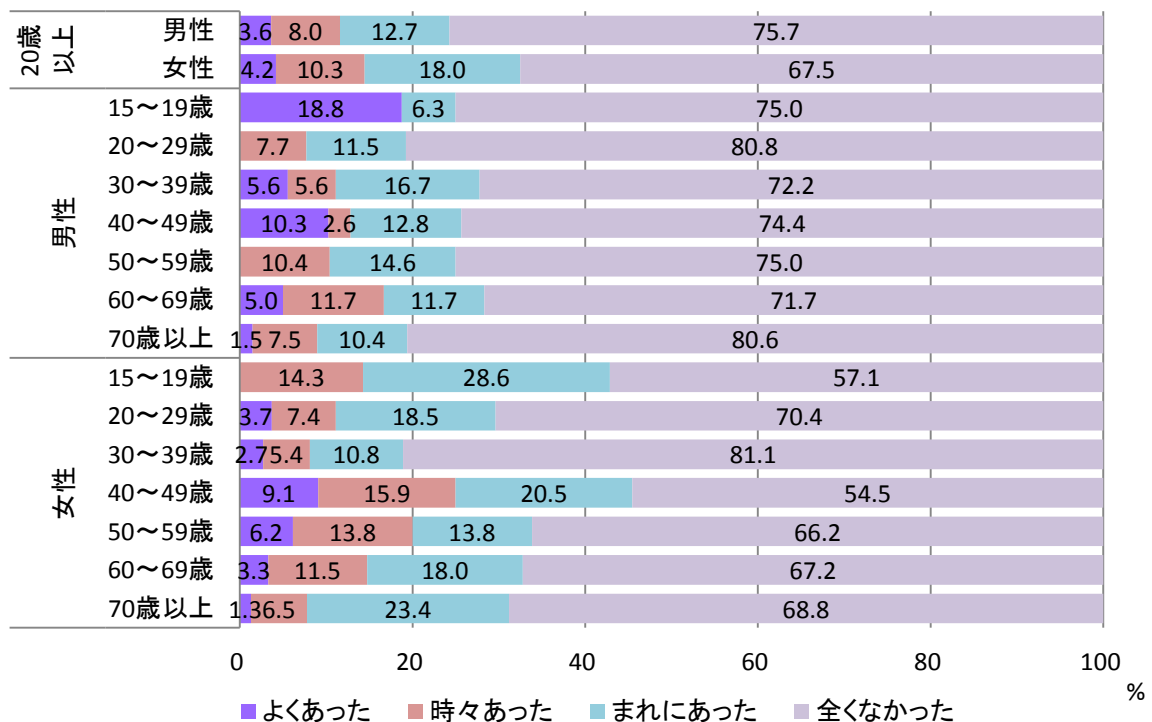
図8-5 現在の自分の食事についての評価(性別・年齢階級別)



過去1年間に、経済的な理由で食物の購入を控えたことが「よくあった」「時々あった」をあわせると、20歳以上で男性11.6%、女性14.5%で、男性の60歳代、女性の40歳代、50歳代で高率。

図8-6 食品の選択行動への経済的な影響

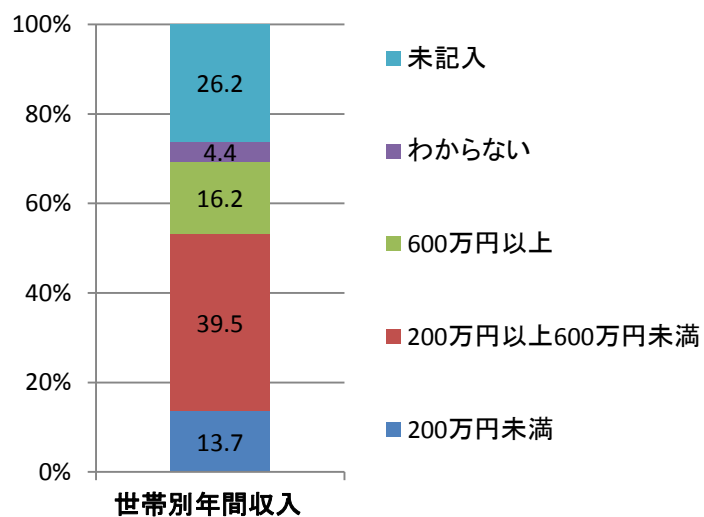
・過去1年間に、経済的な理由で食物(菓子、嗜好飲料を除く)の購入を控えた、または購入できなかったことの有無



9)世帯の年間収入

200万円以上600万円未満の世帯が39.5%、600万円以上16.2%、200万円未満13.7%。

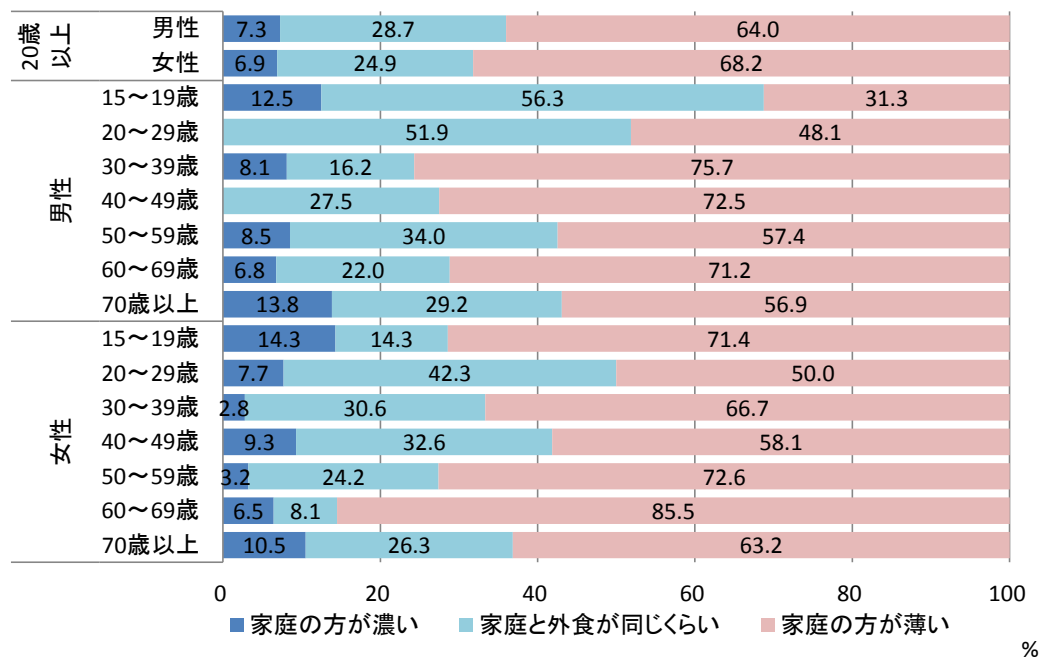
図9 世帯の年間収入(過去1年間)



10)食習慣の状況

外食の味付けと比べた時に「家庭の方が薄い」と回答した者は、20歳以上の男性64.0%、女性68.2%。
 男性の30歳代・40歳代・60歳代、女性の60歳代・50歳代・10歳代後半が、家庭のほうが薄いと高率で評価。

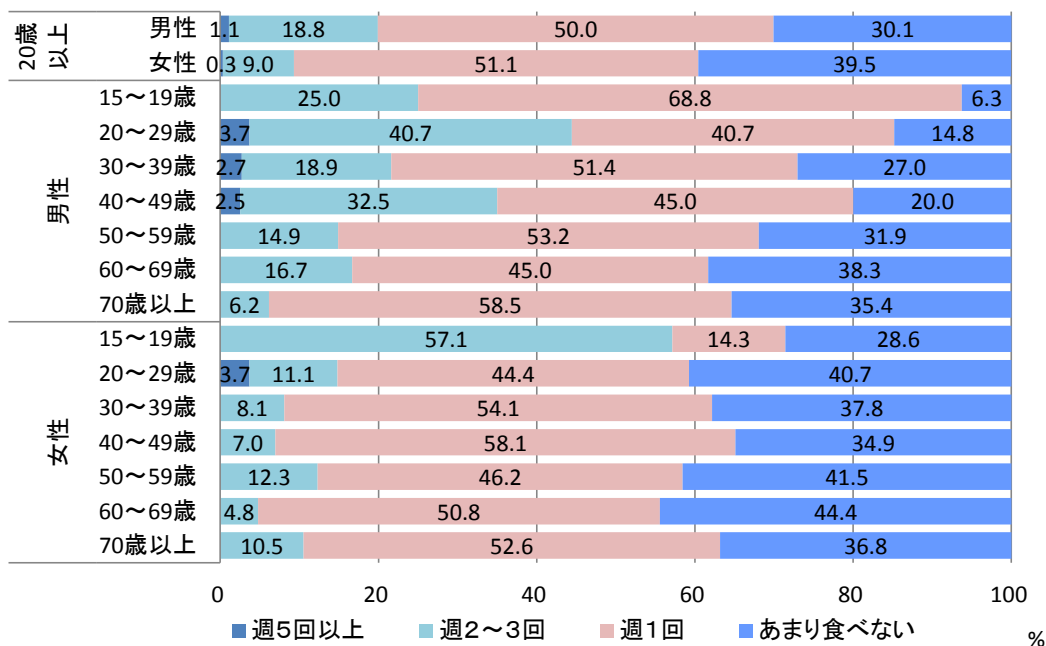
図10-1 外食と比べた時の家庭の味付けの濃さ(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

味付きの主食を「週5回以上」及び「週2-3回以上」食べる者をあわせると、20歳以上の男性19.9%、女性9.3%。男性20歳代・40歳代、女性10歳代後半が高率。

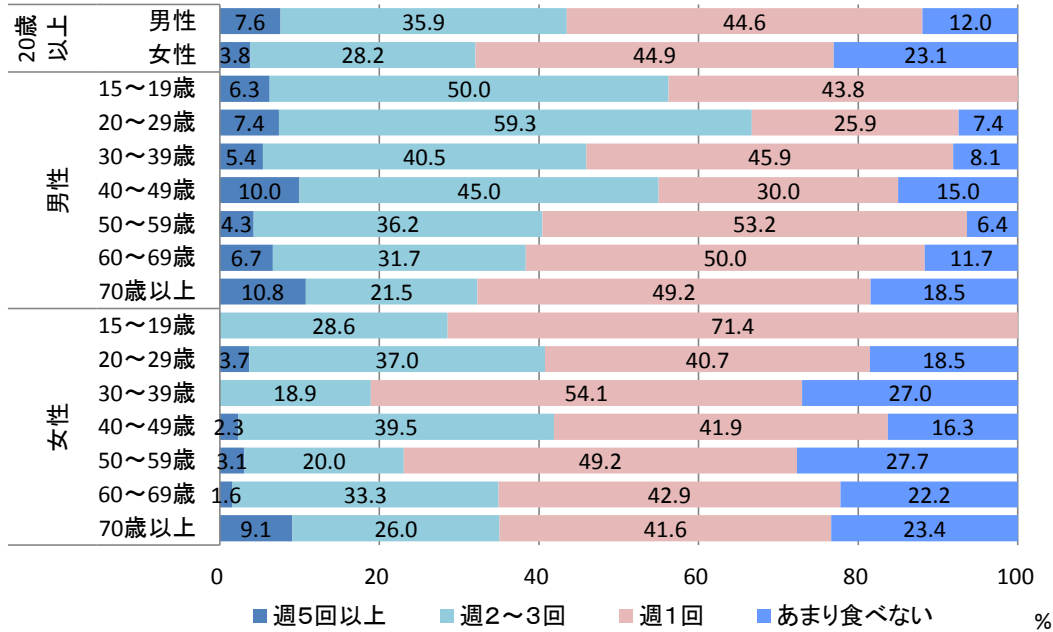
図10-2 味付きの主食(丼もの、炊き込みごはん・チャーハンなどの味付けごはん、寿司、カレーライスなど)の摂取頻度(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

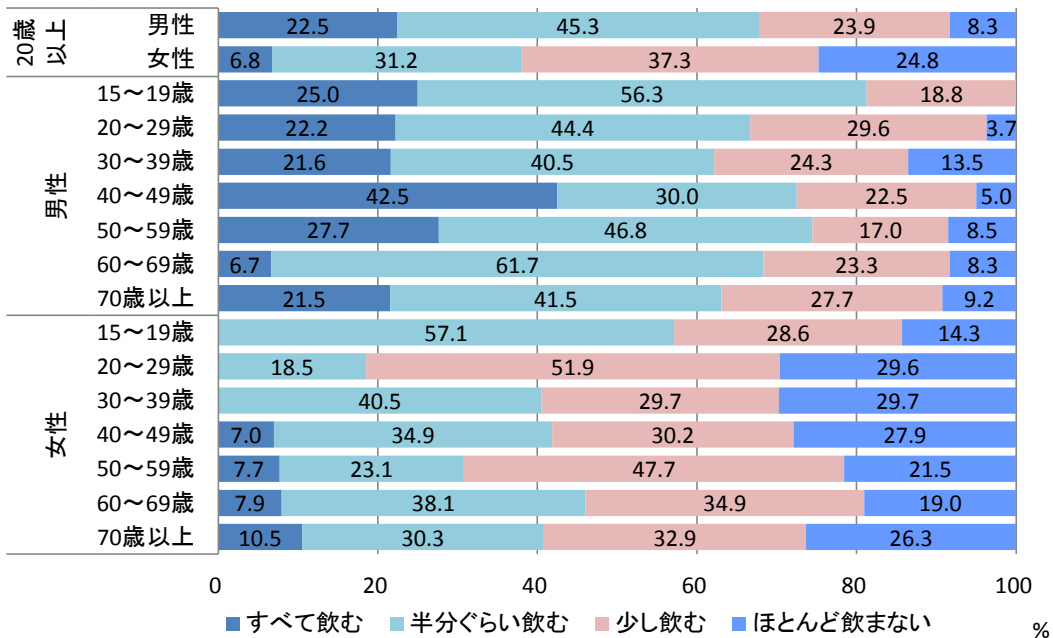
麺類を「週5回以上」及び「週2-3回以上」食べる者を合わせると、20歳以上の男性43.5%、女性32.1%で、10歳代後半の男性と20歳代、40歳代の男女の割合が高い。
 麺類の汁を「すべて飲む」のは、男性が高率で、40歳代男性では42.5%。

図10-3 麺類(うどん、そば、ラーメン、スパゲティなど)の摂取頻度(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

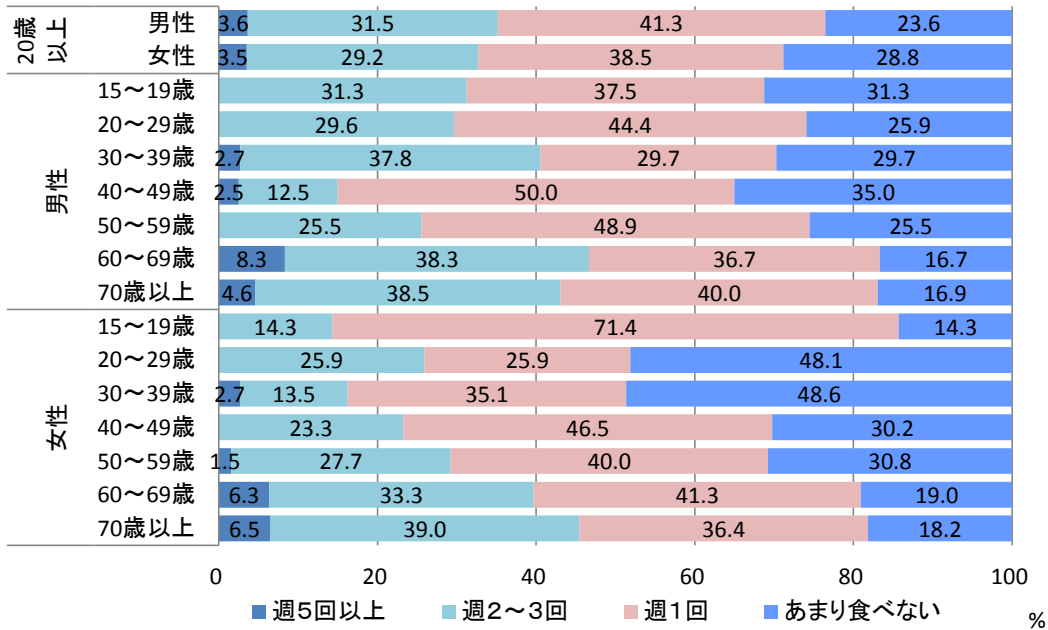
図10-4 麺類の汁の摂取状況(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

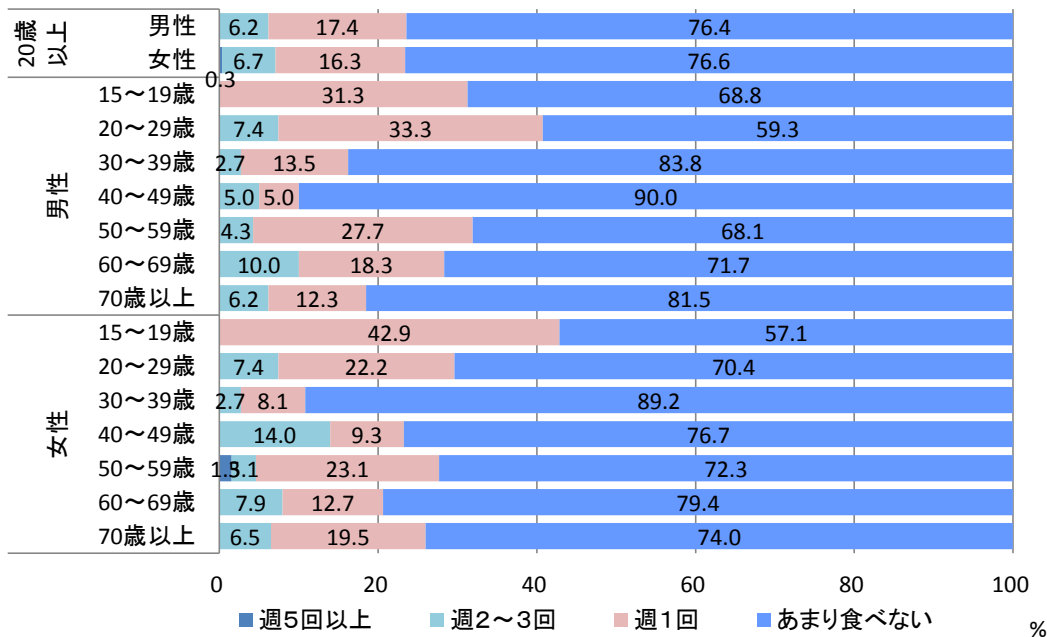
塩蔵品の魚を「週5回以上」食べる者は、20歳以上の男性3.6%、女性3.5%で、60歳代・70歳代の割合が高い。「あまり食べない」者の割合が高いのは、20歳代・30歳代の女性。
 魚卵を「週5回以上」及び「週2～3回以上」食べる者を合わせると、男性は6.2%、女性7.0%、60歳代男性と40歳代女性が高率。

図10-5 塩蔵品(塩鮭、魚の開き、みりん干し、粕漬け、味噌漬けなど)の魚の摂取頻度(性別・年齢階級; 性別・年齢階級別)



*未記入は除く

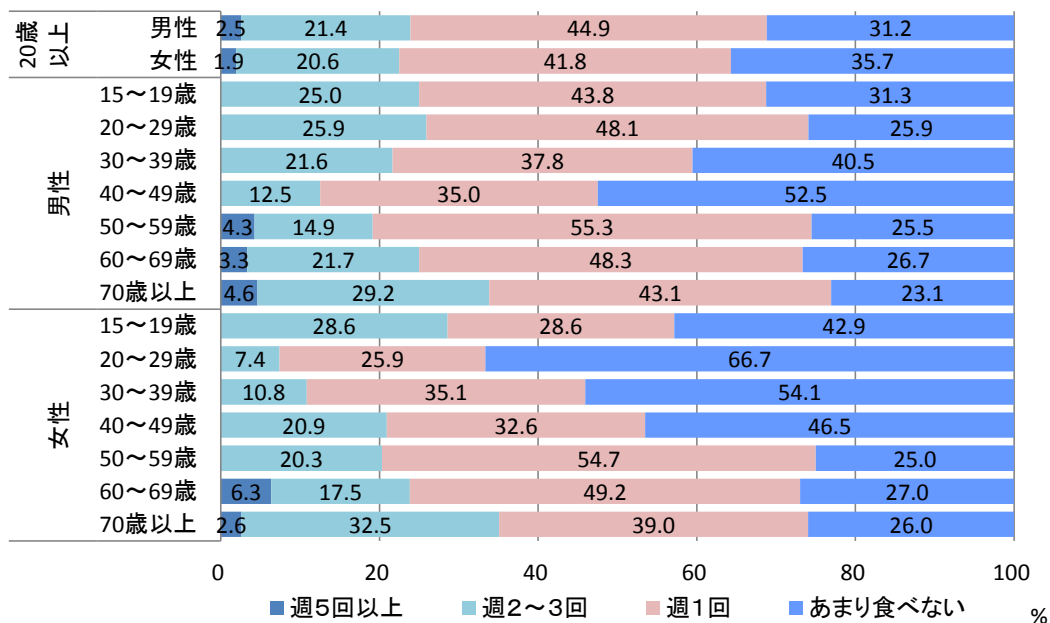
図10-6 魚卵(明太子、たらこなど)の摂取頻度(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

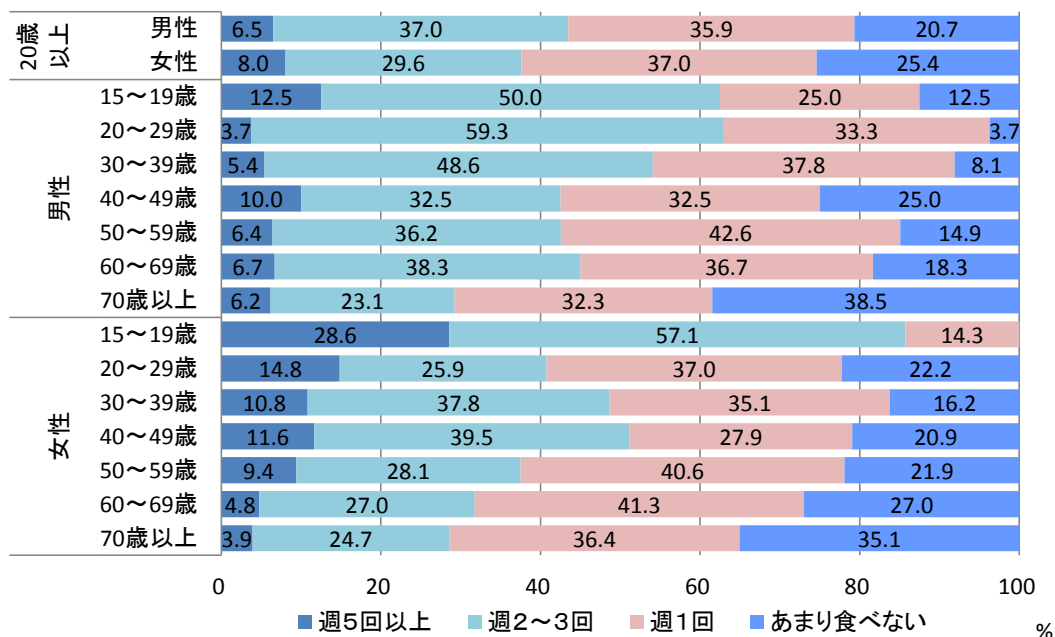
魚の練り製品を「週5回以上」及び「週2-3回以上」食べる者を合わせると、20歳以上の男性が23.9%、女性22.5%。10歳代後半と60歳代・70歳代の男女及び20歳代の男性の摂取頻度が高率。肉加工品を「週5回以上」及び「週2-3回以上」食べる者を合わせると、20歳以上の男性が43.5%、女性37.6%。女性の10歳代後半の摂取頻度が極めて高い。

図10-7 魚の練り製品(ちくわ、さつま揚げ、かまぼこなどやその煮物を含む)の摂取頻度(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

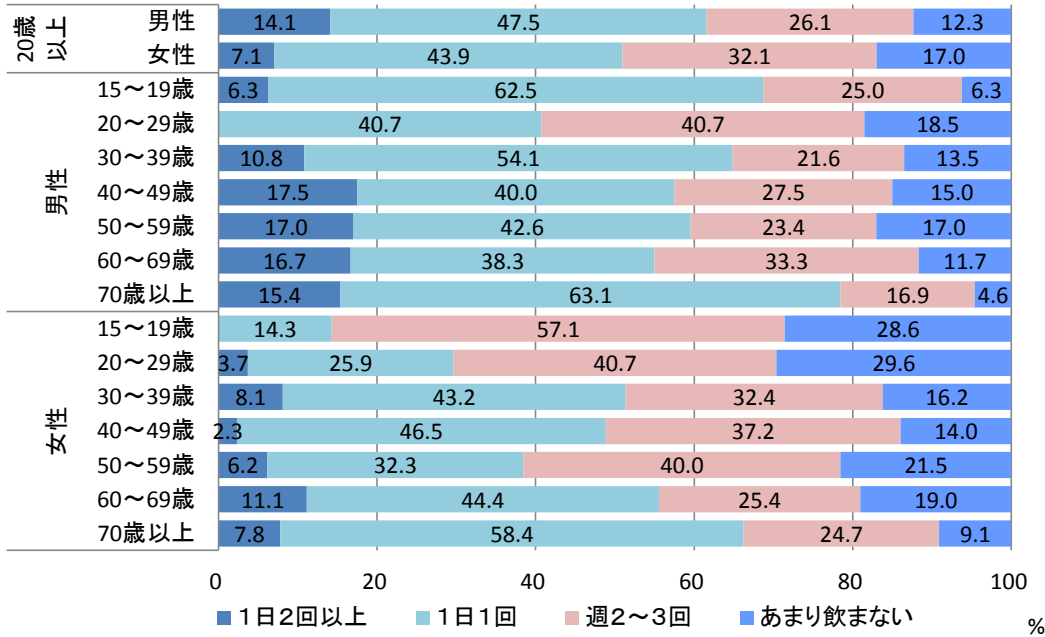
図10-8 肉加工品(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)の摂取頻度(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

具の少ない汁物を「1日2回以上」摂る者は、20歳以上の男性14.1%、女性7.1%。40歳代以降の男性の割合が高い。
 「1日1回」は、20歳以上の男性47.5%、女性43.9%で、10歳代後半の男性と70歳以上の男女の割合が高く、10歳代後半・20歳代の女性は「あまり飲まない」が高率。

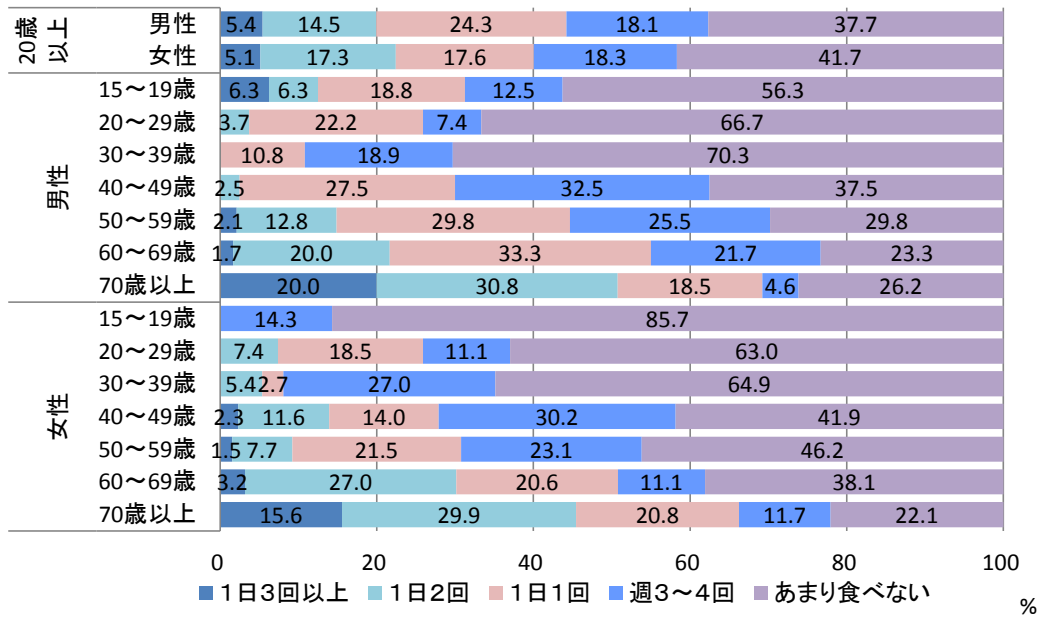
図10-9 みそ汁、スープなどの汁物の摂取頻度(具の多いものは除く)(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

漬物を「1日3回以上」及び「1日2回以上」摂る者を合わせると、20歳以上の男性19.9%、女性22.4%で、60歳代以降の男女の割合が高率。
 「あまり食べない」者は、10歳代後半から30歳代までが高率。

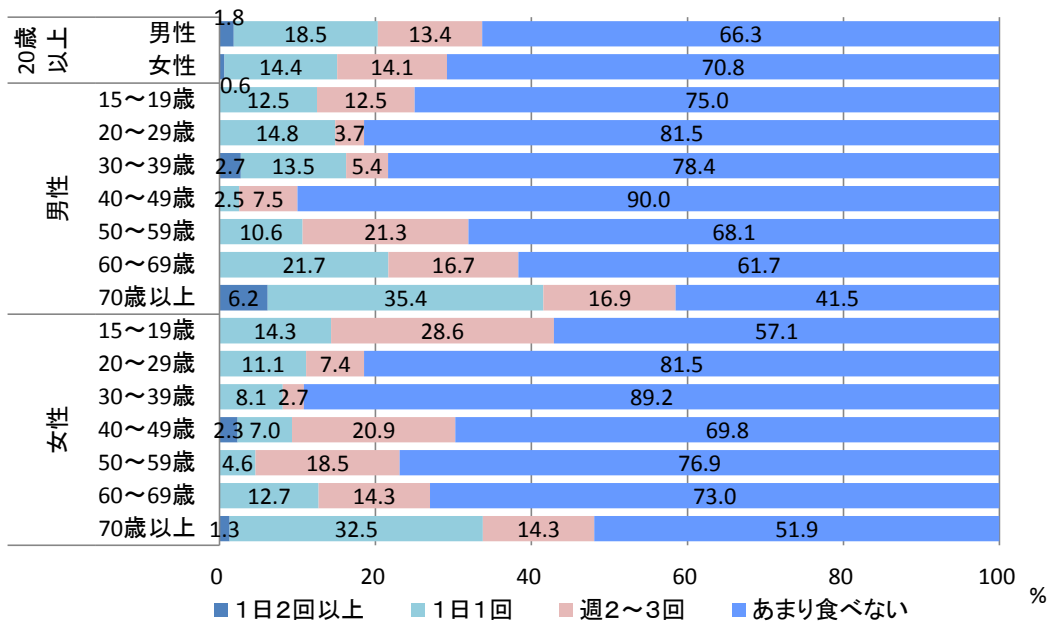
図10-10 漬物の摂取頻度(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

梅干を「1日2回以上」と「1日1回」摂る者を合わせると、20歳以上の男性20.3%、女性15.0%で、70歳以上の男女と60歳代男性、10歳代後半の女性の摂取割合が高い。

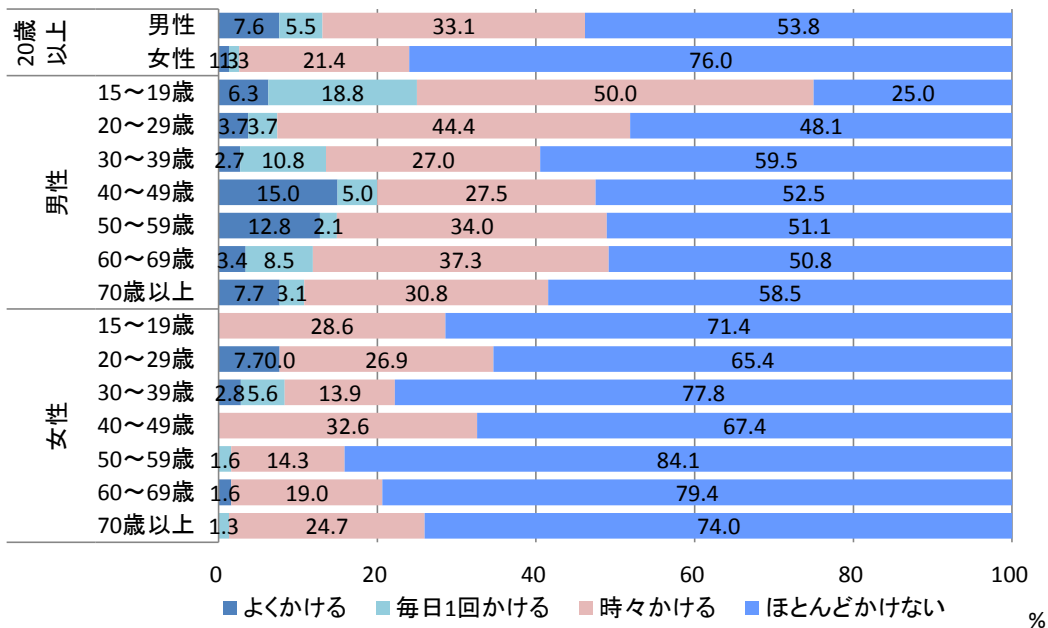
図10-11 梅干しの摂取頻度(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

味付けのある料理や漬物に調味料を「よくかける」「毎日1回かける」「時々かける」者を合わせると、男性46.2%、女性24.0%。男性は調味料をかける頻度が高く、特に10歳代後半の男性が高率。

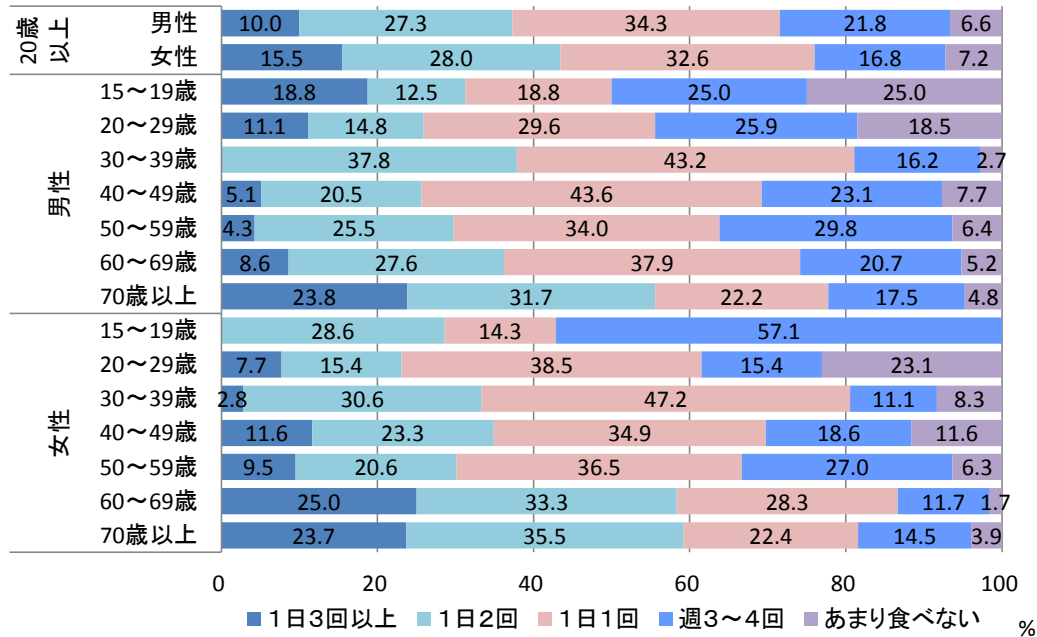
図10-12 味付けのある料理や漬物に調味料(しょうゆ、ソース、塩など)をかける頻度(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

野菜料理を「1日3回以上」摂取している者は、20以上の男性10.0%、女性15.5%、「1日2回」摂取している者と合わせても、男性37.3%、女性43.5%。
 「週3～4回」「あまり食べない」者は、男性28.4%、女性24.0%で、10歳代後半・20歳代・40歳代・50歳代の男女の割合が高率。

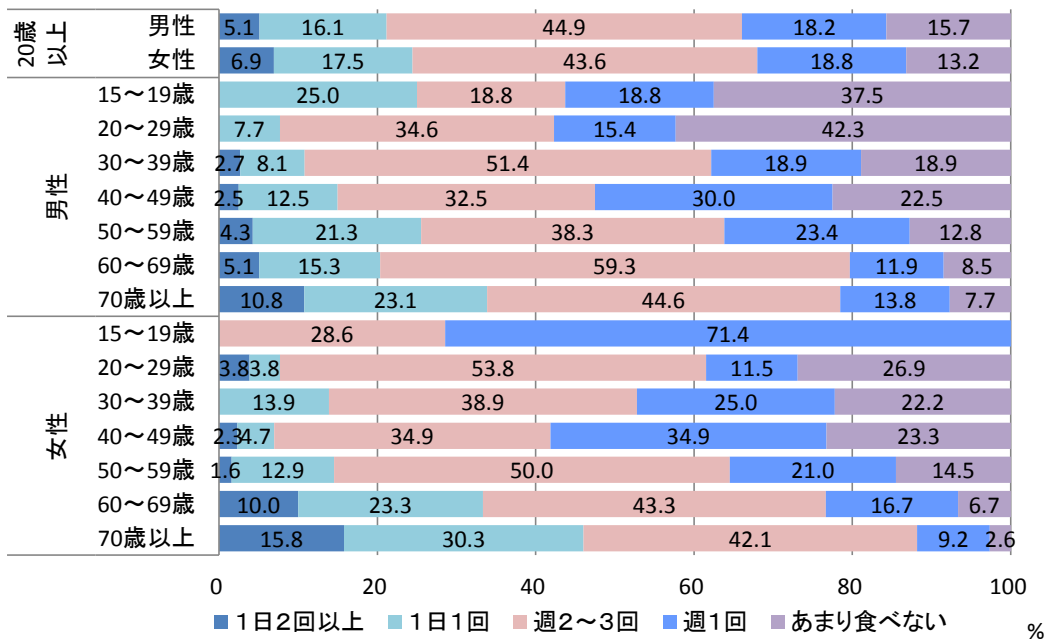
図10-13 野菜料理の摂取頻度(漬物、芋類、海藻類、きのこ類は除く)(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

野菜の煮物を「1日2回以上」及び「1日1回」摂取する者をあわせると、20歳以上の男性21.2%、女性24.4%。
 60歳代女性と70歳以上の男女の割合が高率。

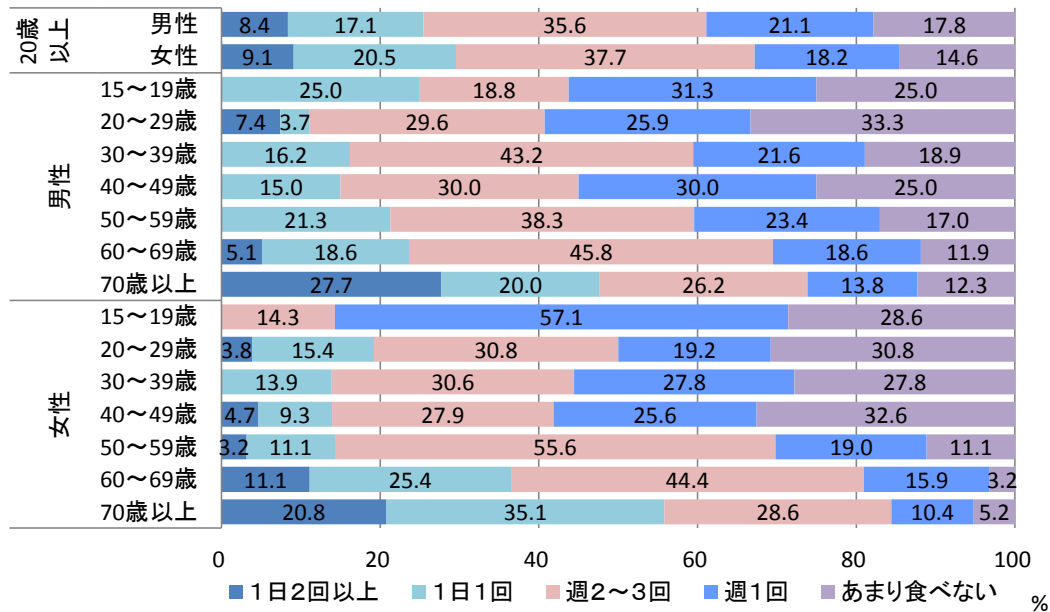
図10-14 野菜の煮物の摂取頻度(いも類、海藻類、きのこ類は除く)(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

野菜のおひたし等を「1日2回以上」と「1日1回以上」摂取する者をあわせると、20歳以上の男性25.5%、女性29.6%。
70歳以上の男女と60歳代女性の割合が高い。

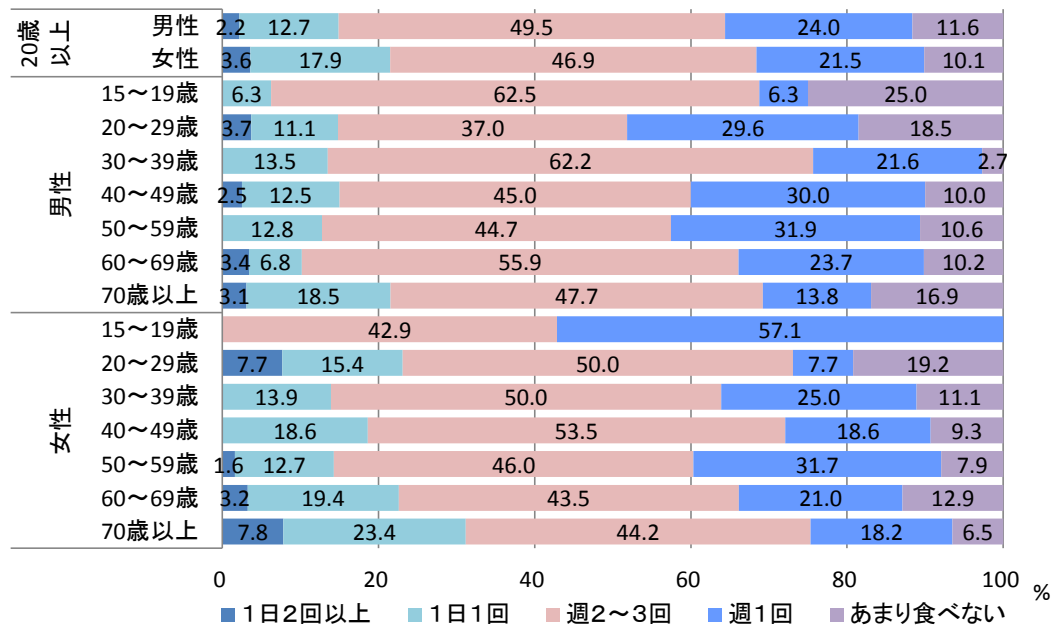
図10-15 野菜のおひたし、野菜の和え物、野菜の酢の物の摂取頻度(いも類、海藻類、きのこ類は除く)
(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

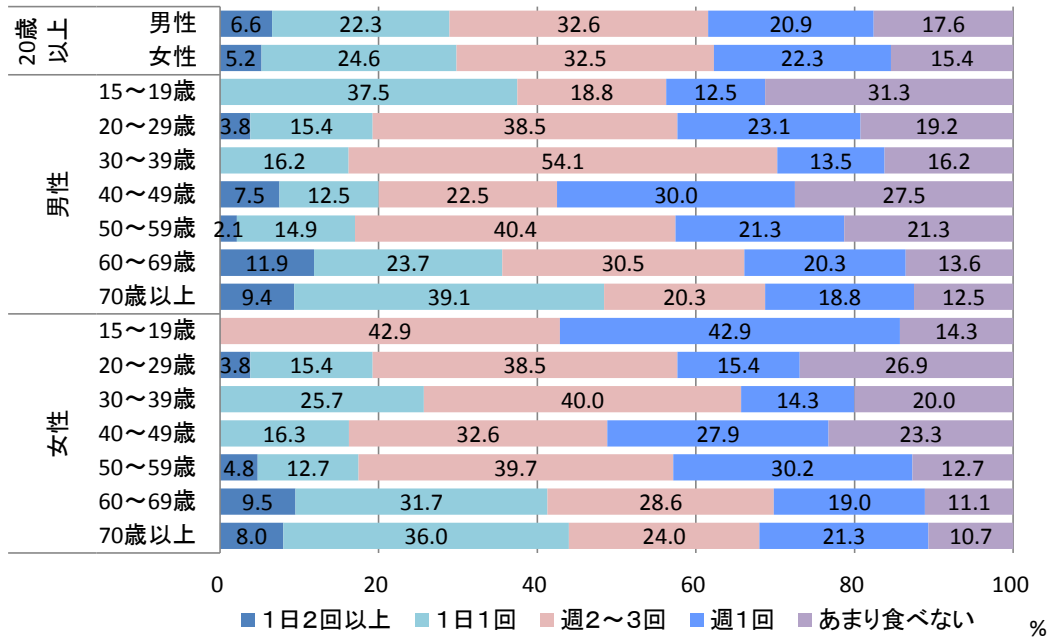
野菜の炒め物等を「1日2回以上」と「1日1回以上」摂取する者をあわせると、20歳以上の男性14.9%、女性21.5%で、70歳以上の男女と20歳代及び60歳代女性の割合が高い。

図10-16 野菜の炒めもの、野菜の揚げ物、野菜ソテーの摂取頻度(いも類、海藻類、きのこ類は除く)
(性別・年齢階級別)



野菜の多い汁物等を「1日2回以上」と「1日1回以上」摂取する者をあわせると、20歳以上の男性28.9%、女性29.8%であり、60歳代・70歳以上の男女と10歳代後半男性の割合が高い。

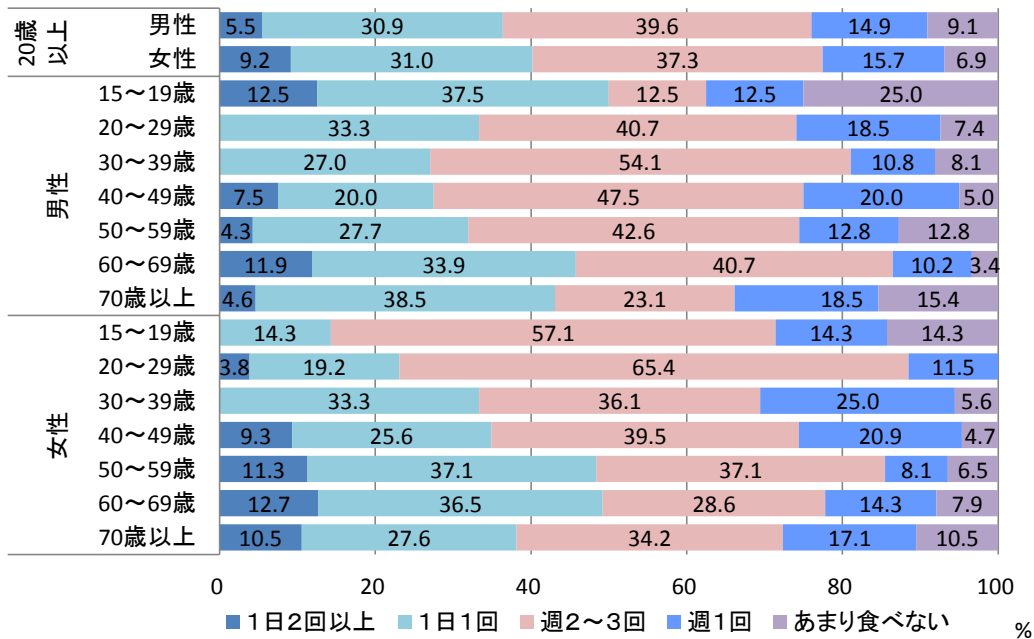
図10-17 野菜の多い汁物や野菜スープの摂取頻度(いも類、海藻類、きのこ類は除く)(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

野菜サラダを「1日2回以上」と「1日1回以上」摂取する者をあわせると、20歳以上の男性36.4%、女性40.2%であり、10歳代後半・60歳代・70歳以上男性と50歳代・60歳代女性の割合が高い。

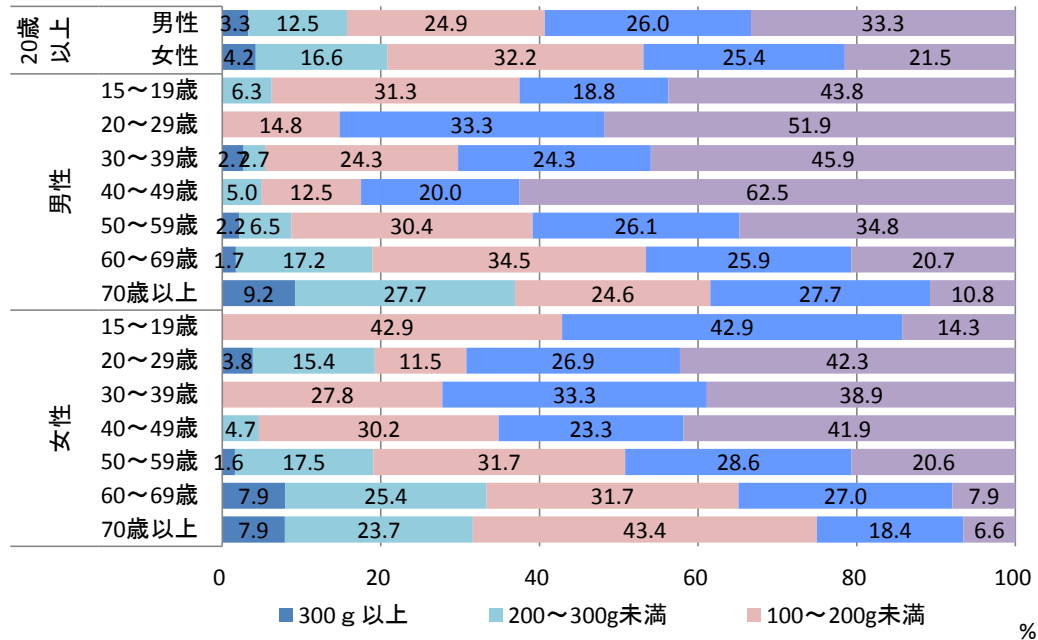
図10-18 野菜サラダの摂取頻度(いも類、海藻類、きのこ類は除く)(性別・年齢階級別)



*未記入は除く

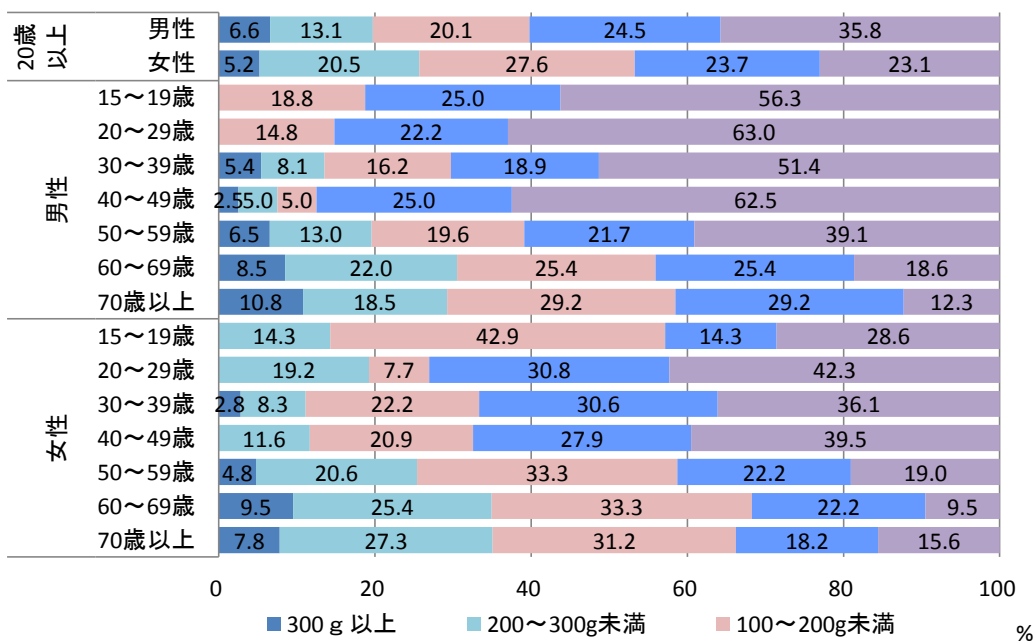
果物の1日当たりの摂取量が200g以上をあわせると、20歳以上の男性15.8%、女性20.8%で、60歳代・70歳以上の男女及び20歳代女性の割合が高い。50g未満の者は男性33.3%、女性21.5%で、40歳代以下の男性、20歳代から40歳代女性の割合が高率。
 旬の時期の果物の摂取量は、200g以上をあわせると、20歳以上の男性19.7%、女性25.7%で、60歳代・70歳以上の男女及び50歳代女性の割合が高い。50g未満の者は男性35.8%、女性23.1%で、40歳代以下の男性、20歳代から40歳代女性の割合が高率。

図10-19 果物の1日当たりの摂取量(柿1/2個、みかん1個、りんご1/2個を100gとして)
 (性別・年齢階級別)



*未記入は除く

図10-20 旬の時期の果物の1日当たりの摂取量
 (桃1/2個、ぶどう大房1/5房、柿中1/2個を100gとして) (性別・年齢階級別)



*未記入は除く